



予定献立表



	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベコンと野菜の炒め かつおおかか みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	チョコパン 豆腐ハンバーグ 白菜サラダ フルーツ缶(マンゴー) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 秋の和風和え たいみそ みそ汁(チゲン菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ カリフラワーのサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール しろなの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 ほっけの七味焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・わかめ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 たらの煮付け しろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)	御飯 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)
おやつ	おまんじゅう	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー
夕食	御飯 さばの照り焼き しろなの煮浸し 香の物(桜だいこん) フルーツ(キウイ)	御飯 チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(バナナ)	御飯 あじの味噌焼き ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の玉葱ソース かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き れんこんきんぴら きゅうりとわかめのポン酢和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆
栄養価	エネルギー 1573kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1616kcal	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1472kcal
	タンパク質 61.8g	タンパク質 63.2g	タンパク質 62.6g	タンパク質 60.4g	タンパク質 61.5g	タンパク質 63.7g	タンパク質 64.3g
	塩分 7.6g	塩分 7.1g	塩分 7.1g	塩分 6.7g	塩分 6.4g	塩分 7.6g	塩分 6.9g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) 鶏団子のトマト煮込み フルーチェ(ぶどう) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(チゲン菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とキノコの和え物 かつおおかか みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 がんと大根の煮物 キャベツの磯和え たいみそ みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 畑菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 さわらの漬け焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 チゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 マトウダイの香味焼き しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 いわしの蒲焼き 小松菜と人参のお浸し フルーツカクテル缶 お吸物(おつゆ麩・ねぎ)	肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)
おやつ	どらやき	★すまいるデザート★	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール	白い風船
夕食	御飯 ポークカツ ちくわとかぶの煮物 浅漬け(白菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 なすの炒め物 香の物(しば漬け) フルーツ(パイナップル)	御飯 ほっけの塩麩焼き 冬瓜のえびあんかけ わかめ佃煮 フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げと大根の煮物 もずく酢 フルーツ缶(みかん)	御飯 ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め ピクルス フルーツ(キウイ)	御飯 黄金かれいの煮付け しろなとちくわの炒め 茶福豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 かにかま入り卵焼き ひじきとれんこんの炒り煮 高菜漬け フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1682kcal	エネルギー 1632kcal	エネルギー 1446kcal	エネルギー 1431kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1575kcal
	タンパク質 57.2g	タンパク質 60.7g	タンパク質 63.7g	タンパク質 61.3g	タンパク質 54.3g	タンパク質 62.5g	タンパク質 63.8g
	塩分 6.9g	塩分 7.3g	塩分 6.7g	塩分 6.8g	塩分 6.7g	塩分 7.8g	塩分 7.0g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	御飯 納豆 切干大根の炒め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(しろな・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ウイナーソーテ 白菜と青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ワカメ) カルシウム牛乳	クリームパン ミートローフ 小松菜のサラダ フルーツ缶(洋梨) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・長葱) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 しろなのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・ワカメ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 赤魚のバター醤油焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	赤飯 銀だら照り焼き 柚子なます フルーツ(梨) お吸物(花麩・みつば)	御飯 チキンのカレー かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コンポータージュース	御飯 あじの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 フライニ種盛り いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	御飯 ポークソーテ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)
おやつ	抹茶ワッフル	クレープ	お月見まんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン	野菜ゼリー
夕食	御飯 ブルギ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉と葱の塩炒め かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(白桃)	さつまいも御飯 黒豆の幽庵焼き なすの肉味噌かけ 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ぜんまい煮 浅漬け(白菜) フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉としめじのオリーブソース炒め 冬瓜のくずあんかけ 香の物(つぼ漬け) フルーツ(キウイ)	御飯 さばの山椒焼き 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイのねぎ醤油焼き かぶの信田煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1673kcal	エネルギー 1447kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1460kcal	エネルギー 1503kcal
	タンパク質 66.3g	タンパク質 56.8g	タンパク質 59.9g	タンパク質 62g	タンパク質 57.4g	タンパク質 59.7g	タンパク質 60.9g
	塩分 6.6g	塩分 7.5g	塩分 7.2g	塩分 7.0g	塩分 6.8g	塩分 7.2g	塩分 7.1g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 おムレツ オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) カルシウム牛乳	コッペパン ブルーベリー&マーガリン はんぺんチーズのせ焼き 小松菜とキノコのサラダ フルーツ缶(白桃) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬(白菜) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	御飯 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)	御飯 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おせんべい	ぶどうゼリー	シュークリーム	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき
夕食	御飯 ミートローフ ポトフ ピクルス フルーツ(キウイ)	御飯 白身魚のオムレツ焼き 里芋の味噌煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほっけの漬け焼き しろなの煮浸し かりかりの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉と野菜の卵炒め 里芋の煮っころがし 香の物(しば漬) フルーツ(キウイ)	御飯 あじのねぎ塩焼き かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 人参サラダ フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1419kcal	エネルギー 1600kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1498kcal	エネルギー 1468kcal
	タンパク質 54.4 g	タンパク質 56.9 g	タンパク質 58.6 g	タンパク質 60.9 g	タンパク質 65.2 g	タンパク質 59.5 g	タンパク質 64.3 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.2 g	塩分 6.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.0 g	塩分 7.3 g	塩分 9.0 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	9月29日 (日)	9月30日 (月)				
朝食	御飯 和風ミートボール チゲン菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 のり佃煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) カルシウム牛乳				
	御飯 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 赤魚の七味焼き 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・わか)				
おやつ	淡雪ゼリー	おまんじゅう				
夕食	御飯 白身魚の生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ 昆布豆 フルーツ缶(ミックス)	御飯 754二種盛り 豚肉と大根のオムレツ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(洋梨)				
栄養価	エネルギー 1457kcal	エネルギー 1541kcal				
	タンパク質 64.6 g	タンパク質 59.5 g				
	塩分 6.2 g	塩分 7.5 g				

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。