



今週の献立



	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(金)	9月1日(金)	9月2日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 かぼちゃのハムソテー ふりかけ 429kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーの卵ソテー ふりかけ 510kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 ふりかけ 355kcal 2.6g	食パン コーンスープ 青菜のベーコンソテー 514kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 竹輪と大根のそぼろ炒め ふりかけ 376kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 がんと小松菜の甘辛炒め ふりかけ 413kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 筈と豚小間の五目炒め ふりかけ 368kcal 2.3g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g
昼食	ごはん 中華スープ マーボー春雨 もやしとぜんまいのナムル 白桃缶 573kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ フライドチキン きのこソテー 杏仁豆腐 684kcal 2.6g	わかめひじきごはん 味噌汁 タラの梅煮 ナスのじゃこ炒め りんご缶 537kcal 2.9g	ごはん 中華スープ かに玉 蓮根のコーンサラダ かぶの浅漬け 552kcal 4.2g	ごはん コンソメスープ 豚肉のおろしソース いんげんのチーズサラダ ぶどう缶 587kcal 3.3g	きのこカレー 千切りスープ ズッキーニのハムマリネ 白桃缶 福神漬け 519kcal 3.9g	五目ごはん すまし汁 高野豆腐の卵とじ さつま芋のいとこ煮 みかん缶 557kcal 3.1g
おやつ	みかんフルーチェ 184kcal 0.0g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	もみじまんじゅう 83kcal 0.1g	コーヒーゼリー 118kcal 0.1g	人形焼 96kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 いわしハンバーグ ひじきの煮物 昆布の佃煮 449kcal 3.5g	ごはん すまし汁 赤魚の山椒焼き セロリのザーサイ和え たくあん 390kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 春菊と焼き豆腐の煮浸し 漬物 468kcal 3.3g	ごはん すまし汁 白身魚の南部焼き ふきの金平 洋梨缶 503kcal 2.1g	ごはん 中華スープ 生揚げのオイスターソース炒め 里芋のごまみそバター つぼ漬け 566kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 サバのしょうが焼き ビーフンの豆板醤炒め 三色煮豆 545kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ チキンソテー 青菜のゆかり和え しば漬け 499kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1774kcal 9.0g	1708kcal 9.2g	1528kcal 8.8g	1711kcal 8.2g	1689kcal 10.0g	1608kcal 9.2g	1606kcal 9.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝食	ごはん すまし汁 サケと白菜の煮物 ふりかけ 311kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 えんどう豆のウイナーソーテ ふりかけ 411kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとかまぼこの煮物 ふりかけ 360kcal 2.5g	ごはん すまし汁 がんと里芋の煮合わせ ふりかけ 383kcal 3.0g	食パン コンソメスープ ベーコンの卵そぼろソーテ 582kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 車麩の煮付け ふりかけ 295kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんのみぞれ煮 ふりかけ 315kcal 2.6g
おやつ	抹茶オレ 65kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	レモンティー 22kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 人参と春菊のごま炒め 洋梨缶 595kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛煮 青梗菜のしらす和え りんご缶 458kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 松風焼き 蓮根のたらこ和え 白花煮豆 598kcal 3.3g	ごはん ●肉吸い(大阪府の郷土料理) 赤魚の酒蒸し 冬瓜とさつま揚げの吹き寄せ煮 杏仁豆腐 550kcal 4.5g	ゆかりごはん 中華スープ 豆腐の中華あん 焼きぎょうざ 黄桃缶 537kcal 2.9g	ごはん すまし汁 蒸し鶏のゴマダレ にんにくの芽の炒め物 ぶどう缶 561kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 たまご豆腐 フルーツカクテル 538kcal 3.8g
おやつ	あんドーナツ 73kcal 0.0g	鈴木ステラ 90kcal 0.0g	ぼたぼた焼き 59kcal 0.0g	ココア蒸しパン 158kcal 0.2g	セレクト	どら焼き 72kcal 0.1g	スイートポテト 113kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉とかぶのオイスターソース煮 胡瓜の甘酢しょうが和え 桜漬け 464kcal 3.3g	ごはん 中華スープ えびとブロッコリーの中華炒め かぼちゃサラダ ザーサイ 507kcal 4.2g	ごはん すまし汁 カレーの香味たれ きのこのバターソーテ 青かつば漬け 439kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ レタスのイタリアンサラダ 漬物 472kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サケの塩焼き たけのこのおおか炒め 胡瓜の浅漬け 353kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 アジのさっぱり焼き マカロニサラダ 昆布の佃煮 571kcal 3.4g	ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 もやしと竹輪のサラダ 赤かつば漬け 575kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1508kcal 8.3g	1540kcal 9.5g	1507kcal 9.1g	1617kcal 9.9g	1610kcal 7.8g	1521kcal 9.4g	1598kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 切昆布と鶏小間の炒め煮 ふりかけ 365kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のかにかまあん ふりかけ 415kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージ入り野菜炒め ふりかけ 380kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 さつまいものそぼろ煮 ふりかけ 428kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 アスパラのベーコンソテー ふりかけ 420kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 さつまいもの五目金平 ふりかけ 374kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏団子とたけのこの煮物 ふりかけ 398kcal 2.3g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	ココア 65kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	フルーツミックスジュース 73kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 豚肉と大根の煮物 焼きナス みかん缶 407kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 カレイの揚げおろし煮 小松菜の精進炒め バナナ 491kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 太刀魚の梅肉蒸し えんどう豆のマヨ醤油和え 白桃缶 566kcal 2.5g	ビーフカレー コンソメスープ ツナ入りグリーンサラダ りんご缶 福神漬け 633kcal 2.9g	赤飯 すまし汁 タラのゆずみそ焼き 根菜の煮物 洋梨カラメル 桜漬け 521kcal 4.2g	ピラフ トマトスープ 白身魚のムニエル ブロッコリーのチーズサラダ 黄桃缶 600kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 カリフラワーのおかか和え 赤かっぱ漬け 470kcal 3.5g
おやつ	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	水ようかん 65kcal 0.0g	セレクト	クリームブッセ 71kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	プリン 105kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 里芋田楽 たくあん 512kcal 5.5g	ごはん 中華スープ 豚キムチ 三色ナムル しば漬け 485kcal 2.5g	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 山菜と豚バラの炒め煮 漬物 431kcal 3.0g	ごはん 中華スープ えび団子のチリソース炒め ズッキーニのミモザサラダ しその実漬け 548kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き えんどう豆のコーンバター つぼ漬け 544kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のすき焼き風 白菜のゆず和え たくあん 464kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスじゃこ炒め ぶどう缶 442kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1501kcal 9.9g	1515kcal 8.8g	1501kcal 7.7g	1715kcal 8.6g	1579kcal 9.8g	1596kcal 8.9g	1488kcal 9.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
朝食	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル 429kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 竹輪の高菜炒め ふりかけ 389kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 がんもとかぶの煮物 ふりかけ 411kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ウイナー入りブロッコリーソテー ふりかけ 439kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 信田煮 ふりかけ 359kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 肉団子とふきの煮物 ふりかけ 365kcal 1.8g	食パン パンプキンスープ ツナじゃが 489kcal 1.6g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ココア 65kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	レモネード 22kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏じゃが キャベツのピーナツ和え 青かつぱ漬け 490kcal 3.1g	ごはん すまし汁 豚肉と麩のチャンプル えび入りお豆サラダ パイン缶 545kcal 3.0g	菜飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ スッキーニのにんにく醤油炒め 杏仁豆腐 715kcal 2.8g	みそラーメン しゅうまい ピリ辛胡瓜 洋梨缶 558kcal 2.5g	ごはん すまし汁 サワラのねぎ塩焼き パスタサラダ 夏みかん缶 591kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 太刀魚の野菜あん 竹輪と人参の甘辛炒め 赤かつぱ漬け 571kcal 4.2g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き もやしのごま酢和え キウイフルーツ 496kcal 3.2g
おやつ	レモンケーキ 190kcal 0.0g	セレクト	シュークリーム 96kcal 0.0g	たい焼き 88kcal 0.0g	いちごババロア 73kcal 0.1g	スイスロール 60kcal 0.0g	サラダせんべい 68kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼き セロリの塩昆布和え 黄桃缶 432kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ サバのカレームニエル コーン入りアスパラサラダ つぼ漬け 515kcal 2.9g	ごはん 春雨スープ 生揚げの中華炒め 筍とワカメの酢みそ和え 昆布の佃煮 407kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 カレーのバター照焼き ひじきと鶏そぼろの炒め煮 ザーサイ 421kcal 4.6g	ごはん すまし汁 牛肉とナスの焼肉風 青梗菜のツナ和え 漬物 459kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ えんどう豆の錦糸卵和え フルーツカクテル 483kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 サケの焼き浸し じゃこ入り大根の梅和え 桜漬け 449kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1628kcal 7.8g	1604kcal 9.1g	1694kcal 7.7g	1575kcal 9.8g	1541kcal 9.0g	1536kcal 8.5g	1524kcal 7.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げと山菜の煮物 ふりかけ 381kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め ふりかけ 375kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ズッキーニのベーコンソテー ふりかけ 430kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 車麩となるとの卵とじ ふりかけ 342kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんのツナあん ふりかけ 376kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 コンビーフと青菜のソテー ふりかけ 380kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ 359kcal 2.4g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	フルーツミックスジュース 73kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 牛皿 そら豆の甘辛煮 かぶの浅漬け 475kcal 3.2g	ポークカレー コンソメスープ 胡瓜のツナサラダ みかん缶 福神漬け 682kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ひじきの青じそドレ和え 洋梨缶 454kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 小松菜の桜えびソテー ぶどう缶 536kcal 2.9g	ごはん すまし汁 筑前煮 いんげんのゴマ和え しば漬け 511kcal 3.4g	ごはん わかめスープ 回鍋肉 セロリのザーサイ和え 杏仁豆腐 603kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 白身魚フライ かぼちゃの甘煮 青かつば漬け 518kcal 3.3g
おやつ	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	エクレア 64kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	メロンフルーツチェ 184kcal 0.0g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	セレクト	もみじまんじゅう 83kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 アジの煮付け れんこん金平 白花煮豆 446kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き キャベツの煮浸し おかか昆布 380kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き 五目豆 たくあん 488kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き さつま芋のバター煮 のり佃煮 540kcal 2.3g	ごはん 中華スープ えび団子のオイスターソース煮 えんどう豆のナムル パイン缶 540kcal 3.2g	ごはん すまし汁 タラの香味たれ レタスの蒸し鶏サラダ つぼ漬け 384kcal 3.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のジンジャーソース マカロニサラダ 金時煮豆 623kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1511kcal 8.5g	1536kcal 9.7g	1549kcal 9.2g	1644kcal 7.3g	1528kcal 9.1g	1501kcal 9.8g	1637kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。