



今週の献立



	8月26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)	9月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと切昆布の炒め煮 ヨーグルト 381kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 かぼちやのハムソテー ヨーグルト 378kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのたまごソテー ヨーグルト 510kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 ヨーグルト 358kcal 2.5g	食パン コーンスープ 菜の花のベーコンソテー ヨーグルト 514kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 竹輪と大根のそぼろ炒め ヨーグルト 388kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 がんと小松菜の甘辛炒め ヨーグルト 413kcal 2.3g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	ミルクティー 42kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g
昼食	ごはん わかめスープ 回鍋肉 胡瓜のかにかまサラダ かぶの浅漬け 551kcal 3.2g	ごはん 中華スープ マーボー春雨 もやしとほうれん草のナムル 白桃缶 573kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ フライドチキン キノコソテー 杏仁豆腐 690kcal 2.6g	わかめごはん 味噌汁 たらの梅煮 ナスのじゃこ炒め りんご缶 537kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 豆腐チャンプルー そら豆のサラダ しば漬け 573kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 豚肉のジンジャーソース いんげんのシーザーサラダ 赤かつぱ漬け 538kcal 3.7g	ビーフカレー 千切りスープ ズッキーニのハムマリネ 福神漬け 洋梨缶 567kcal 3.2g
おやつ	あんドーナツ 73kcal 0.0g	さつま芋蒸しパン 161kcal 0.3g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	キャラメルパウム 99kcal 0.0g	セレクト	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	人形焼 96kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 赤魚の香り付け焼き 水菜の油揚げ和え フルーツカクテル 463kcal 2.6g	ごはん すまし汁 いわしハンバーグ 里芋のゴマみそバター炒め 昆布の佃煮 523kcal 4.3g	ごはん すまし汁 サケの山椒焼き セロリのザーサイ和え しその実漬け 386kcal 4.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 春菊と焼き豆腐の柚子浸し 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 みかん缶 492kcal 2.1g	ごはん 中華スープ 生揚げのオイスターソース炒め かぶの甘酢和え パイン缶 503kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 サバの南部焼き ビーフソテー 三色煮豆 550kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1555kcal 9.0g	1704kcal 9.9g	1710kcal 9.2g	1527kcal 9.4g	1704kcal 6.7g	1547kcal 8.3g	1661kcal 8.7g

* 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2日(日)	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 たけのこと豚肉の炒め物 ヨーグルト 376kcal 2.3g	ごはん すまし汁 鮭と白菜の煮物 ヨーグルト 311kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ウインナーとエンドウ豆の和風ソテー ヨーグルト 412kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ぜんまいと豚小間の煮物 ヨーグルト 363kcal 1.9g	ごはん すまし汁 がんもの煮合わせ ヨーグルト 383kcal 3.2g	食パン コンソメスープ 卵のベーコンソテー ヨーグルト 608kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 車麩とかぶの煮付け ヨーグルト 303kcal 2.1g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ミルクティー 42kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	レモンティー 22kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 えびの卵とじ さつま芋のいとこ煮 青かつば漬け 472kcal 3.1g	ナポリタン ペイザンヌスープ 胡瓜の蒸し鶏サラダ いちごゼリー 611kcal 4.5g	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 450kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ はんぺんのわさびマヨ和え みかん缶 564kcal 2.8g	ごはん すまし汁 豚カツ キャベツのコールスロー パイン缶 591kcal 2.4g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 セロリのザーサイ和え 杏仁豆腐 605kcal 3.6g	菜飯ごはん すまし汁 赤魚の酒蒸し ごぼうのそぼろ炒め ぶどう缶 502kcal 2.5g
おやつ	鈴カステラ 77kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	セレクト	どら焼き 72kcal 0.1g	抹茶蒸しパン 157kcal 0.3g	メロンブルーチェ 184kcal 0.0g	ぽたぽた焼き 59kcal 0.0g
夕食	ごはん コンソメスープ チキンソテー 菜の花と竹輪のゴママヨ和え フルーツカクテル 620kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐のオイスターソース煮 アスパラの甘酢しょうが和え 桜漬け 503kcal 2.7g	ごはん 中華スープ 海鮮団子の中華炒め かぼちゃサラダ たくあん 534kcal 2.6g	ごはん すまし汁 カレイの香味たれ 春雨サラダ 春雨サラダ 青かつば漬け 437kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ サワラのカレームニエル レタスのチーズサラダ 漬物 498kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 サケの塩焼き オクラのおかか炒め 胡瓜の浅漬け 442kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマダレ マカロニサラダ 昆布の佃煮 582kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1632kcal 9.3g	1536kcal 9.9g	1566kcal 7.9g	1505kcal 8.1g	1687kcal 7.9g	1861kcal 7.9g	1500kcal 8.0g

* 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9日(日)	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんのみぞれ煮 ヨーグルト 314kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 切昆布と鶏小間の炒め煮 ヨーグルト 368kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のかにかまあん ヨーグルト 415kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージのブロッコリーソテー ヨーグルト 368kcal 1.9g	食パン パンプキンスープ ウインナーのポトフ ヨーグルト 454kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 青梗菜のベーコンソテー ヨーグルト 419kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 さつま揚げ入り大根金平 ヨーグルト 375kcal 2.5g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	りんごジュース 59kcal 0.0g	レモンティー 22kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 鯖のみそ煮 たまご豆腐 白花煮豆 510kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 豚肉と大根の煮物 焼きナス バナナ 512kcal 1.6g	●きんぎょ飯(岐阜県郷土料理) 味噌汁 ホッケの竜田焼き 冬瓜のくず煮 フルーツカクテル 669kcal 2.8g	きのこカレー コンソメスープ オクラのツナサラダ りんご缶 福神漬け 656kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 たら梅肉蒸し えんどう豆のコンビーフサラダ 白桃缶 473kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ そら豆のサラダ 桜漬け 450kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮風 カリフラワーのおかか和え 黄桃缶 556kcal 2.8g
おやつ	スイートポテト 113kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	あんドーナツ 73kcal 0.0g	チョコバウム 105kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしのちくわサラダ 赤かっぱ漬け 566kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 里芋田楽 ザーサイ 538kcal 5.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 小松菜の精進炒め しば漬け 420kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サケのちゃんちゃん焼き 山菜の和え物 つぼ漬け 401kcal 3.9g	ごはん 中華スープ 海鮮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 515kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き たらもサラダ 夏みかん缶 607kcal 2.7g	ごはん すまし汁 白身魚の磯辺焼き 春菊のゆず和え たくあん 444kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1568kcal 8.8g	1504kcal 9.8g	1665kcal 9.4g	1531kcal 9.3g	1538kcal 9.8g	1640kcal 8.0g	1501kcal 9.2g

* 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16日(日)	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏団子とたけのこの煮物 ヨーグルト 390kcal 2.3g	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル ヨーグルト 407kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 竹輪の高菜炒め ヨーグルト 390kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 がんと里芋の煮物 ヨーグルト 414kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 えんどう豆のウィンナーソテー ヨーグルト 444kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 信田煮 ヨーグルト 360kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 肉団子とふきの煮物 ヨーグルト 365kcal 2.0g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん 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 赤かっぱ漬け 459kcal 2.9g	赤飯 すまし汁 タラのゆずみそ焼き かぼちやのそぼろあん 洋梨カラメル 青かっぱ漬け 530kcal 4.0g	ごはん すまし汁 松風焼き 大根の塩昆布和え キウイフルーツ 537kcal 3.7g	ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ スッキ-ニのにんにく醤油炒め 杏仁豆腐 677kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 人参のたらこ炒め フルーツカクテル 596kcal 2.2g	ひじきごはん すまし汁 サワラのねぎ塩炒め たけのこのごま炒め ぶどう缶 609kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ 竹輪の甘辛炒め パン缶 556kcal 3.6g
おやつ	芋ようかん 50kcal 0.2g	セレクト	レモンケーキ 139kcal 0.1g	プリン 105kcal 0.1g	たい焼き 84kcal 0.0g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	もみじまんじゅう 83kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の塩炒め 三色ナムル ぶどう缶 523kcal 1.7g	ごはん すまし汁 車麩の甘辛炒め ビーンズサラダ ねり梅 551kcal 1.8g	ごはん コンソメスープ サバのカレームニエル キャベツのシーザーサラダ つぼ漬け 517kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 カレーのバター照焼き ひじきの炒め煮 昆布の佃煮 432kcal 3.2g	ごはん 春雨スープ 生揚げの中華うま煮 海藻サラダ ザーサイ 445kcal 3.8g	ごはん すまし汁 牛肉とナスのみそ炒め 青梗菜のツナ和え 漬物 465kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 太刀魚の野菜あん えんどう豆の錦糸卵和え 赤かっぱ漬け 512kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1535kcal 7.3g	1650kcal 7.6g	1637kcal 9.9g	1693kcal 8.8g	1638kcal 8.9g	1559kcal 8.9g	1575kcal 8.9g

* 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23日(日)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	9月29日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま芋の鶏そぼろ煮 ヨーグルト 384kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 厚揚げと山菜の煮物 ヨーグルト 378kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め ヨーグルト 376kcal 2.7g	食パン コンソメスープ ズッキーニのコンビーフソテー ヨーグルト 408kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト 346kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんのツナあん ヨーグルト 375kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 菜の花のベーコンソテー ヨーグルト 429kcal 2.1g
おやつ	バニラミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 千草焼き 切干大根の炒め煮 りんご缶 556kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジのさっぱり焼き にんにくの芽のソテー かぶの浅漬け 524kcal 3.4g	シーフードカレー コンソメスープ レタスのベーコンサラダ 福神漬け みかん缶 600kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ サケのクリーム煮 ひじきサラダ たくあん 416kcal 4.1g	ゆかりごはん 味噌汁 牛肉じゃが 小松菜の桜えび炒め 夏みかん缶 775kcal 2.7g	ごはん すまし汁 親子煮 いんげんのピーナツ和え しば漬け 440kcal 2.6g	ごはん 中華スープ 豆腐の中華あん 焼きギョーザ りんご缶 518kcal 2.4g
おやつ	エクレア 64kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 サケの焼き浸し オクラのしらす梅和え 桜漬け 464kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 れんこん金平 三色煮豆 529kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き さつま芋のバター煮 おかか昆布 555kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 五目豆 洋梨缶 608kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き ナスの煮浸し 白菜漬け 370kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 海鮮団子のオイスターソース煮 ハム入りオクラのナムル パイン缶 546kcal 3.1g	ごはん すまし汁 タラの和風ピカタ レタスの蒸し鶏サラダ しその実漬け 431kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1555kcal 9.1g	1575kcal 8.7g	1672kcal 9.5g	1563kcal 9.5g	1608kcal 8.8g	1513kcal 8.2g	1512kcal 8.3g

* 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30日(日)						
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと里芋の炒め煮 ヨーグルト 377kcal 3.2g						
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g						
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き キャベツの菜種和え 金時煮豆 558kcal 2.9g						
おやつ	スイスバウム 60kcal 0.0g						
夕食	ごはん すまし汁 鶏肉のジンジャーソース 大根のかにかまサラダ 青かっぱ漬け 495kcal 3.2g						
1日栄養 価合計	1629kcal 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。