



今週の献立



	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	ベーコンと水菜の雑炊 筑前煮 ヨーグルト 374kcal 2.4g	ごはん みそ汁 鮭と白菜の炒め煮 ヨーグルト 361kcal 2.6g	ごはん みそ汁 ウィンナーの和風炒め ヨーグルト 399kcal 2.3g	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮浸し ヨーグルト 352kcal 2.4g	ごはん みそ汁 里芋とがんもの煮合わせ ヨーグルト 379kcal 2.0g	食パン コーンスープ 卵とベーコンのソテー ヨーグルト 510kcal 2.5g	ごはん みそ汁 車麩煮付け ヨーグルト 308kcal 1.4g
おやつ	ヨーグルト 85kcal 0.1g	グレープジュース 71kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g	マミー 74kcal 0.0g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	レモンティー 20kcal 0.0g	いちごオレ 60kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 エビの卵とじ さつま芋のいとこ煮 青かつば漬 455kcal 3.1g	ごはん すまし汁 赤魚の酒蒸し ごぼうの油揚げ炒め バナナ 474kcal 2.4g	ごはん すまし汁 牛すき煮 ●焼き豆腐のみそ田楽 りんご缶 618kcal 2.5g	ごはん みそ汁 油麩の卵とじ 水菜のワサビマヨ和え みかん缶 564kcal 2.3g	ピラフ コンソメスープ サワラのカレムニエル マカロニのトマト煮 パイン缶 582kcal 2.9g	ごはん 中華スープ とんかつ 春雨の中華和え 杏仁豆腐 581kcal 3.2g	ミートソーススパゲティ ペイザンヌスープ コロコロ豆サラダ マスカットゼリー 618kcal 5.2g
おやつ	鈴カステラ 94kcal 0.1g	ミルクプリン 90kcal 0.1g	レモンケーキ 116kcal 0.1g	セレクト	バームクーヘン 105kcal 0.0g	どら焼き 72kcal 0.1g	サラダせんべい 70kcal 0.3g
夕食	ごはん コンソメスープ チキンソテー野菜添え 青菜のゴママヨネーズ和え フルーツカクテル 590kcal 3.0g	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のオイスター煮 アスパラと卵のサラダ 青しその実漬け 558kcal 2.8g	ごはん 中華スープ 海鮮ボールとブロッコリー炒め かぶとハムの和え物 たくあん 439kcal 3.3g	ごはん すまし汁 カレーの香味たれ 切干大根のごま炒め 青かつば漬 463kcal 2.9g	ごはん すまし汁 蒸し鶏のごまだれかけ エンドウのにんにく醤油炒め 漬物 473kcal 2.9g	ごはん みそ汁 鮭塩焼き オクラのおかか炒め きゅうり浅漬け 446kcal 2.3g	ごはん すまし汁 ほっけの竜田焼き キャベツと鶏の煮浸し 昆布佃煮 450kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1598kcal 8.7g	1554kcal 7.9g	1619kcal 8.4g	1516kcal 7.6g	1610kcal 7.8g	1629kcal 8.1g	1506kcal 9.7g

* 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	ニラときのご雑炊 ぜんまい煮 バナナ 289kcal 2.5g	ごはん みそ汁 切り昆布の炒め煮 ヨーグルト 377kcal 2.2g	ごはん みそ汁 カニと野菜の卵とじ ヨーグルト 393kcal 2.3g	ごはん すまし汁 野菜とソーセージのソテー ヨーグルト 370kcal 1.9g	食パン パンプキンスープ ウィンナーポトフ ヨーグルト 400kcal 2.4g	ごはん みそ汁 チンゲン菜とベーコンの炒め ヨーグルト 355kcal 2.2g	ごはん みそ汁 大根の金平 ヨーグルト 378kcal 2.6g
おやつ	バナナ 101kcal 0.2g	レモネード 30kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	カルピス 39kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 卵豆腐の野菜あんかけ 白花煮豆 456kcal 2.5g	ごはん みそ汁 鶏肉のおろしがけ れんこんの精進炒め ザーサイ 517kcal 3.5g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜ののり和え マンゴー缶 485kcal 2.2g	ポークカレー コンソメスープ グリーンサラダ りんご缶 福神漬け 638kcal 3.2g	ごはん 中華スープ 海鮮団子のチリソース スッキーニのミモザサラダ 白桃缶 550kcal 2.5g	ごはん かきたま汁 太刀魚の豆板醤焼き ビーフンのポン酢炒め うぐいす豆 608kcal 2.4g	ごはん みそ汁 牛肉と野菜のごま炒め 春菊のゆず和え 黄桃缶 604kcal 2.3g
おやつ	スイートポテト 123kcal 0.0g	あんドーナツ 73kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	酒まんじゅう 109kcal 0.0g	セレクト 58kcal 0.0g	ミルクケーキ 58kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 106kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 肉団子酢豚風 もやしサラダ 赤かっぱ漬 560kcal 2.8g	ごはん みそ汁 あじの照焼き じゃがバターコーン ぶどう缶 531kcal 3.2g	ごはん 中華スープ 豚肉と大根の中華煮 焼きなすサラダ しば漬 508kcal 2.6g	ごはん みそ汁 タラの生姜焼き 山菜の煮物 つぼ漬け 387kcal 3.4g	ごはん みそ汁 ブリの梅肉蒸し エンドウとコンビーフの炒め 青しその実漬け 477kcal 4.4g	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き タラモサラダ 桜漬け 583kcal 3.5g	ごはん すまし汁 白身魚のもと焼き キャベツのおかか炒め たくあん 465kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1529kcal 8.0g	1528kcal 8.9g	1510kcal 7.4g	1530kcal 8.8g	1532kcal 9.4g	1669kcal 8.1g	1600kcal 8.4g

* 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	ザーサイ入り中華粥 ちくわと野菜の煮物 ヨーグルト 312kcal 2.5g	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 361kcal 2.4g	ごはん みそ汁 ちくわの高菜炒め ヨーグルト 411kcal 2.0g	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ヨーグルト 400kcal 1.9g	ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー ヨーグルト 429kcal 2.8g	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト 359kcal 2.6g	ごはん みそ汁 肉団子の煮物 ヨーグルト 397kcal 2.6g
おやつ	ヨーグルト 99kcal 0.1g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	いちごオレ 60kcal 0.0g	ココア 138kcal 0.3g	マミー 74kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	グレープジュース 71kcal 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炒め ぶどう缶 509kcal 1.8g	赤飯 具沢山汁 タラのゆずみそ焼き 冬瓜のくずあんかけ チョコクレープ さくら漬け 571kcal 3.9g	ごはん すまし汁 松風焼き ひじきの炒め煮 フルーツカクテル 601kcal 3.5g	グリーンピースごはん みそ汁 豚肉のおろしかけ ちくわの生姜炒め ぶどう缶 529kcal 3.4g	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き 人参のたらこ炒め キウイフルーツ 582kcal 2.4g	きのこあんかけにゆうめん たけのこのごま炒め もやしの塩昆布和え パイン缶 500kcal 2.9g	ごはん すまし汁 南瓜コロッケ・クリームコロッケ スッキーニのんにく炒め 杏仁豆腐 641kcal 2.8g
おやつ	芋ようかん 53kcal 0.1g	雪の宿 67kcal 0.2g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	スイスロール 60kcal 0.0g	枝豆蒸しパン 135kcal 0.4g	セレクト	もみじまんじゅう 100kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 豚肉の塩炒め 三色ナムル うめびしお 531kcal 2.6g	ごはん すまし汁 鶏肉と大根のあっさり煮 豆サラダ マンゴー缶 439kcal 2.6g	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 470kcal 2.8g	ごはん みそ汁 カレーのバター風味焼き 大根の三杯酢 おかか昆布 379kcal 2.6g	ごはん 中華スープ 生揚げの中華うま煮 海藻サラダ ザーサイ 459kcal 3.3g	ごはん すまし汁 牛肉となすのみそ炒め チンゲン菜のツナ和え 漬物 527kcal 2.5g	ごはん みそ汁 蒸し魚の野菜あん いんげんとかニの和え物 赤かっぱ漬 484kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1504kcal 7.1g	1509kcal 9.1g	1641kcal 8.3g	1506kcal 8.2g	1679kcal 8.9g	1524kcal 8.0g	1693kcal 8.4g

* 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	ツナと野菜の雑炊 肉じゃが バナナ 312kcal 2.3g	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト 359kcal 2.7g	ごはん みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め ヨーグルト 362kcal 2.6g	食パン コンスープ コンビーフと野菜のソテー ヨーグルト 394kcal 2.6g	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 ヨーグルト 332kcal 2.2g	ごはん みそ汁 はんぺん煮 ヨーグルト 348kcal 2.2g	ごはん みそ汁 青菜とベーコン炒め ヨーグルト 401kcal 2.0g
おやつ	バナナ 84kcal 0.1g	りんごジュース 65kcal 0.0g	ピーチティー 22kcal 0.0g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	いちごオレ 60kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 千草焼き 切干大根炒め煮 桜漬け 525kcal 3.6g	ごはん みそ汁 豚肉の南蛮焼き にんにくの芽の炒め物 三色煮豆 517kcal 2.3g	シーフードカレー コンソメスープ ベーコンサラダ みかん缶 福神漬け 554kcal 4.2g	ごはん コンソメスープ 鮭のクリームがけ ひじきとオクラのサラダ 洋梨缶 460kcal 2.8g	ごはん みそ汁 牛肉じゃが 小松菜の炒め物 マンゴー缶 676kcal 2.7g	ごはん すまし汁 親子煮 いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶 545kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ ハンバーグトマトソース えびのカクテルサラダ りんご缶 515kcal 3.0g
おやつ	エクレア 97kcal 0.1g	セレクト	シュークリーム 83kcal 0.2g	紫いもまんじゅう 105kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g
夕食	ごはん みそ汁 鮭の焼き浸し 絹さやの梅和え りんご缶 496kcal 2.4g	ごはん みそ汁 あじのさっぱり焼き さつま芋のバター煮 かぶの浅漬け 522kcal 2.6g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 れんこん金平 昆布佃煮 527kcal 2.9g	ごはん みそ汁 擬製豆腐 ごぼうとさつま揚げの煮物 たくあん 522kcal 3.1g	ごはん みそ汁 赤魚の山椒焼 揚げなすのひき肉あん 白菜漬け 430kcal 2.8g	ごはん 中華スープ 海鮮団子のオイスター煮 ハムの中華和え たいみそ 560kcal 3.4g	ごはん すまし汁 タラの和風ピカタ きゅうりと大豆の和え物 赤しその実漬け 443kcal 3.7g
1日栄養 価合計	1514kcal 8.5g	1528kcal 7.8g	1548kcal 9.9g	1552kcal 8.5g	1585kcal 7.8g	1572kcal 8.4g	1503kcal 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29日(日)	9月30日(月)					
朝食	ほうれん草と卵のリゾット 野菜とウィンナーのソテー ヨーグルト 428kcal 2.0g	食パン コンソメスープ ハムと野菜のミルク煮 ヨーグルト 428kcal 3.6g					
おやつ	ヨーグルト 110kcal 0.2g	カルピス 39kcal 0.0g					
昼食	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き キャベツのゆかり和え 金時煮豆 432kcal 2.2g	ごはん すまし汁 サワラの梅煮 ブロッコリーのごま和え 白桃缶 463kcal 2.6g					
おや	チョコバウム 105kcal 0.0g	抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g					
夕食	ごはん すまし汁 鶏肉のジンジャーソース かぶサラダ 青かつぱ漬 510kcal 3.1g	ごはん みそ汁 豚肉の香り炒め たけのこの土佐煮 のり佃煮 491kcal 2.9g					
1日栄養 価合計	1585kcal 7.5g	1531kcal 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。