



今週の献立《ショート》



	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食	きのこ雑炊 ベーコン入り野菜炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭と白菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ちくわの野菜炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の煮物 ヨーグルト
	エネルギー 337 kcal 食塩相当量 1.7 g	357 kcal 2.8 g	432 kcal 2 g	435 kcal 2.2 g	433 kcal 2.4 g	400 kcal 2.3 g	352 kcal 1.9 g
おやつ	紅茶	バニラミルク	レモンティー	ピルクル	グレープジュース	コーヒー牛乳	いちごオレ
	エネルギー 38 kcal 食塩相当量 0 g	77 kcal 0.1 g	20 kcal 0 g	102 kcal 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g	60 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 エビの卵とじ かぼちゃの甘煮 青かつば漬	ごはん すまし汁 赤魚のとろろ蒸し 金平ごぼう フルーツカクテル	ごはん すまし汁 親子煮 里芋サラダ りんご缶	ごはん みそ汁 厚揚げとなすの炒めもの カブのかに風味和え バナナヨーグルト	冷やしためきうどん 冬瓜スープ 肉じゃが パイン缶	ごはん けんちん汁 銀鮭の塩焼き オクラの和え物 刻みたくあん	ごはん すまし汁 擬製豆腐 切干大根の煮物 昆布佃煮
	エネルギー 455 kcal 食塩相当量 3.4 g	447 kcal 2.5 g	550 kcal 2.5 g	509 kcal 3.1 g	507 kcal 4.3 g	395 kcal 2.6 g	540 kcal 3.9 g
おやつ	どらやき	黒糖ケーキ	今川焼き	セレクト	抹茶まんじゅう	手作り水ようかん	マドレーヌ
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	70 kcal 0 g	106 kcal 0.3 g		86 kcal 0 g	81 kcal 0.1 g	96 kcal 0.1 g
夕食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 青菜のソテー マンゴー缶	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のオイスター煮込み ひじきサラダ さくら漬け	ごはん 中華スープ いか団子の炒めもの 白菜のハム和え しその実漬け	ごはん すまし汁 カレイの煮つけ えんどうの塩炒め うめびしお	ごはん コンソメスープ さわらのカレームニエル アスパラソテー キャベツの浅漬け	ごはん 中華スープ 牛肉と野菜のごま炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 ホッケの竜田焼き にらとキャベツの卵とじ 洋梨缶
	エネルギー 565 kcal 食塩相当量 3.5 g	549 kcal 3.5 g	392 kcal 3.9 g	357 kcal 3.2 g	426 kcal 1.6 g	580 kcal 2.6 g	479 kcal 2.9 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1467 kcal 食塩相当量 8.7 g	1500 kcal 8.9 g	1500 kcal 8.7 g	1502 kcal 8.5 g	1523 kcal 8.3 g	1527 kcal 7.6 g	1527 kcal 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	卵雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 カニカマと野菜の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺんの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子の煮物 ヨーグルト
	エネルギー 331 kcal 食塩相当量 1.9 g	389 kcal 2.1 g	420 kcal 2.4 g	416 kcal 2.4 g	504 kcal 2.3 g	358 kcal 2.5 g	399 kcal 2.4 g
おやつ	グリーンティー	レモネード	りんごジュース	紅茶	ココア	オレンジジュース	ミルクティー
	エネルギー 58 kcal 食塩相当量 0 g	30 kcal 0 g	65 kcal 0 g	38 kcal 0 g	114 kcal 0.3 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 大根の大葉和え フルーツカクテル缶	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ りんご缶 福神漬け	ごはん みそ汁 めばるの照り焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け	まいたけごはん すまし汁 ほっけの味噌焼き 小松菜のお浸し 三色豆煮	麦ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ とろろ芋 白桃缶	ごはん 中華スープ エビのチリソース炒め さつまいもとりんごの煮物 漬物	ごはん みそ汁 【愛知県郷土料理】 ●ひきずり 焼きなすの生姜あん 黄桃缶
	エネルギー 506 kcal 食塩相当量 2.6 g	578 kcal 3.2 g	388 kcal 3 g	498 kcal 3.1 g	445 kcal 2.4 g	512 kcal 2.1 g	510 kcal 3.3 g
おやつ	あんドーナツ	人形焼き	カステラ	りんごケーキ	セレクト	たまごロールケーキ	酒まんじゅう
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	73 kcal 0 g	110 kcal 0 g	115 kcal 0.1 g		118 kcal 0.1 g	109 kcal 0 g
夕食	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢炒め もやしのポン酢和え 赤かっぱ漬	ごはん みそ汁 さわらの塩こうじ焼き 冷ややっこ さくら漬け	ごはん ワカメスープ 豚肉とかぶの中華煮 春菊のごま和え うずら豆煮	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 いんげんの炒めもの しば漬け	ごはん みそ汁 赤魚の粕漬け ほうれん草のゆず和え しその実漬け	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のごま浸し 白花煮豆	ごはん すまし汁 ホキのもと焼き キャベツのおかか炒め 青かっぱ漬け
	エネルギー 470 kcal 食塩相当量 3.4 g	430 kcal 3.5 g	516 kcal 2.7 g	458 kcal 3.6 g	352 kcal 3.3 g	474 kcal 2.5 g	436 kcal 3.1 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1465 kcal 食塩相当量 8 g	1500 kcal 8.8 g	1499 kcal 8.1 g	1525 kcal 9.2 g	1498 kcal 8.5 g	1527 kcal 7.2 g	1501 kcal 9 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	中華粥 ウインナーソーテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 えびしんじょうの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト
	エネルギー 391 kcal 食塩相当量 2.6 g	396 kcal 1.6 g	366 kcal 2.4 g	433 kcal 2.5 g	441 kcal 1.8 g	369 kcal 2.5 g	443 kcal 2.2 g
おやつ	りんごジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	レモネード	ピルクル	いちごオレ	グレープジュース
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	30 kcal 0 g	102 kcal 0 g	60 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん トマトスープ 魚のムニエル カリフラワーサラダ かぶの浅漬け	ごはん みそ汁 ますのけんちん蒸し かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け	ミートソーススパゲティ コンソメスープ シーザーサラダ りんご缶	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ葱ソース 白菜の梅風味和え 洋梨缶	ごはん みそ汁 豚血 ブロッコリーの卵炒め みかん缶	ごはん みそ汁 松風焼き きゃべつの塩昆布和え パイン缶	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き いんげんの白和え うぐいす豆煮
	エネルギー 473 kcal 食塩相当量 2.6 g	540 kcal 3.2 g	608 kcal 3.7 g	509 kcal 3 g	480 kcal 2.7 g	538 kcal 2.3 g	465 kcal 2.8 g
おやつ	いちごどらやき	ヨーグルトケーキ	バニラアイス	栗まんじゅう	スイスパウム	セレクト	ようかんロール
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	70 kcal 0 g	134 kcal 0.1 g	101 kcal 0.1 g	68 kcal 0 g		91 kcal 0 g
夕食	ごはん 中華スープ 八宝菜 三色ナムル フルーツカクテル缶	ごはん すまし汁 豚肉と大根の甘辛煮 きゅうりのカニカマ和え マンゴー缶	ごはん みそ汁 かれのいのごま焼き じゃがいもの煮物 つぼ漬け	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き 冬瓜の煮物 おかか昆布	ごはん 中華スープ 厚揚げと野菜のスタミナ炒め 海藻サラダ 青かっぱ漬け	ごはん すまし汁 牛肉と茄子の味噌炒め チンゲン菜のツナ和え なすの浅漬け	ごはん みそ汁 鶏肉の生姜炒め 人参のたらこ炒め 赤かっぱ漬
	エネルギー 466 kcal 食塩相当量 1.8 g	427 kcal 2.6 g	385 kcal 3.2 g	431 kcal 3.1 g	409 kcal 3.3 g	523 kcal 2.4 g	436 kcal 3.1 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1467 kcal 食塩相当量 7.1 g	1504 kcal 7.4 g	1558 kcal 9.4 g	1504 kcal 8.7 g	1500 kcal 7.8 g	1548 kcal 7.2 g	1506 kcal 8.1 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	ツナ雑炊 肉じゃが ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺん煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ちくわの卵とじ ヨーグルト
	エネルギー 336 kcal 食塩相当量 2.5 g	406 kcal 2.8 g	371 kcal 1.8 g	393 kcal 2.2 g	435 kcal 2.1 g	411 kcal 2.3 g	464 kcal 2.5 g
おやつ	カルピス	りんごジュース	紅茶	いちごオレ	キャラメルミルク	グレープジュース	コーヒー牛乳
	エネルギー 39 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	38 kcal 0 g	60 kcal 0 g	104 kcal 0.1 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 干草焼き 里芋のみそ煮 青かっぱ漬け	【敬老の日行事食】 お赤飯/すまし汁 天ぷら盛り合わせ 五目卵焼き ほうれん草の菊花和え ゆず白菜漬け/メロン	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 もやしナムル 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ マンゴー缶	ごはん すまし汁 赤魚の山椒焼き 揚げ茄子のおろし煮 うぐいす豆煮	中華丼 ワカメスープ いんげんのおかか和え 黄桃缶	ポークカレー コンソメスープ レタスサラダ みかん缶 福神漬け
	エネルギー 435 kcal 食塩相当量 3.6 g	495 kcal 2.8 g	588 kcal 3.4 g	523 kcal 3.3 g	464 kcal 2.4 g	503 kcal 2.8 g	580 kcal 3.2 g
おやつ	黒糖まんじゅう	寿まんじゅう	セレクト	コーヒーゼリー	ワッフル	どらやき	紅茶ケーキ
	エネルギー 107 kcal 食塩相当量 0 g	86 kcal 0 g		79 kcal 0 g	81 kcal 0.1 g	72 kcal 0.1 g	69 kcal 0 g
夕食	ごはん みそ汁 ますの照り焼き きぬさやの梅和え 洋梨缶	ごはん みそ汁 豚肉の南蛮焼き 切干大根の煮物 三色煮豆	ごはん すまし汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう しば漬け	ごはん みそ汁 擬製豆腐 チンゲン菜とさつまあげの煮物 さくら漬け	ごはん みそ汁 鶏肉の治部煮風 小松菜のしらす炒め 刻みたくあん	ごはん すまし汁 さばの煮つけ えんどうの錦糸和え ザーサイ	ごはん すまし汁 たらの磯焼き かぶの酢の物 しその実漬け
	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.9 g	474 kcal 2.8 g	401 kcal 2.7 g	456 kcal 3.2 g	419 kcal 2.9 g	467 kcal 3.2 g	326 kcal 3.1 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1470 kcal 食塩相当量 9 g	1526 kcal 8.4 g	1498 kcal 8 g	1511 kcal 8.7 g	1503 kcal 7.6 g	1524 kcal 8.4 g	1510 kcal 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	9月27日(日)	9月28(月)	9月29日(火)	9月30日(水)			
朝食	かぼちゃ粥 ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子の煮物 ヨーグルト			
	エネルギー 421 kcal 食塩相当量 2.5 g	414 kcal 2.4 g	409 kcal 2.7 g	406 kcal 2.6 g			
おやつ	オレンジジュース	カルピス	ピルクル	ミルクティー			
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	39 kcal 0 g	102 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g			
昼食	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き きゃべつのゆかり和え パイン缶	ごはん すまし汁 牛肉じゃが 大根の甘酢和え キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ フレンチサラダ みかん缶	ごはん 中華スープ さばの甘みそ焼き カリフラワーの桜海老炒め ザーサイ			
	エネルギー 427 kcal 食塩相当量 2.6 g	536 kcal 2.2 g	501 kcal 2.7 g	472 kcal 3 g			
おやつ	ミルクロールケーキ	セレクト	いちごクレープ	レモンケーキ			
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g		76 kcal 0.1 g	116 kcal 0.1 g			
夕食	ごはん すまし汁 筑前煮 大根のホタテ風味サラダ 青かっぱ漬	ごはん みそ汁 たらこの粕漬け ビーフン炒め のり佃煮	ごはん すまし汁 赤魚のみりん焼き 小松菜と湯葉の煮浸し 赤かっぱ漬け	ごはん みそ汁 豆腐のきのこあんかけ じゃがいもの煮物 りんご缶			
	エネルギー 454 kcal 食塩相当量 2.8 g	456 kcal 3 g	411 kcal 2.9 g	459 kcal 2.5 g			
1日栄養 価合計	エネルギー 1466 kcal 食塩相当量 8 g	1525 kcal 7.6 g	1499 kcal 8.4 g	1500 kcal 8.4 g			

* 都合により献立を変更することがあります。