



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)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食	かぼちゃ粥 ウイ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	ごはん みそ汁 炒り豆腐 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 ちくわの卵とじ 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	432 kcal 2.5 g	467 kcal 2.4 g	473 kcal 2.5 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	グレープジュース	アップルティー	いちごオレ
	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	71 kcal 0 g	22 kcal 0 g	60 kcal 0 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	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め きゅうりとワカメのしらす和え 洋梨缶	月見とろろそば 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ぶどう缶	ごはん みそ汁 メバルの葱ソースがけ ポテトサラダ うぐいす豆煮
	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	599 kcal 2.9 g	516 kcal 3.6 g	465 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	たいやき	マドレーヌ	人形焼き
	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	94 kcal 0.1 g	96 kcal 0.1 g	73 kcal 0 g
夕食	ごはん すまし汁 筑前煮 大根のホタテ風味サラダ 青かつば漬	ごはん みそ汁 たらのお漬け 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 赤かつば漬	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	ごはん みそ汁 魚の煮つけ 白菜の炒めもの 刻みたくあん	ごはん すまし汁 鶏肉のオイスター炒め かぶの煮物 さくら漬	ごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め 三色なます つぼ漬
	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	360 kcal 3.1 g	453 kcal 3.2 g	442 kcal 2.6 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	1556 kcal 8.6 g	1554 kcal 9.3 g	1513 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》



	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	中華風卵雑炊 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子と大根の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 海老しんじょうの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーと小松菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げのおろし煮 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 さつま揚げの煮物 ヨーグルト
	エネルギー 383 kcal 食塩相当量 2.6 g	378 kcal 2.2 g	351 kcal 2.4 g	413 kcal 2.7 g	392 kcal 2.2 g	438 kcal 2.5 g	389 kcal 2.7 g
おやつ	グリーンティー	コーヒー牛乳	マミー	カルピス	ミルクティー	はちみつレモン	ココア
	エネルギー 58 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	74 kcal 0 g	39 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	45 kcal 0 g	106 kcal 0.3 g
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の五目野菜炒め かりわーのおかか和え みかん缶	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそがけ 春菊と舞茸の煮びたし りんご缶	ごはん みそ汁 鶏肉の揚げ煮 大根とみょうがのポン酢和え はくさい漬け	ポークカレー コンソメスープ コーンサラダ フルーツカクテル 福神漬け	ごはん すまし汁 かれいの煮付け チンゲン菜のソテー つぼ漬け	ごはん みそ汁 魚のきのこあんかけ かぼちゃのいとこ煮 白桃缶	【秋の味覚弁当】 栗おこわ/ すまし汁 鮭のごま照り焼き 里芋と舞茸の煮物 厚焼き卵 しば漬け / 柿
	エネルギー 455 kcal 食塩相当量 3.1 g	558 kcal 2 g	423 kcal 3.1 g	577 kcal 2.8 g	385 kcal 3.3 g	537 kcal 2.5 g	472 kcal 2.9 g
おやつ	いちごどら焼き	ホットケーキ	酒まんじゅう	セレクト	ようかんロール	チョコパウム	プリン
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	76 kcal 0.1 g	109 kcal 0 g		91 kcal 0 g	94 kcal 0 g	78 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き いんげんとなす炒め しば漬け	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き じゃがいもの炒め煮 青かっぱ漬け	ごはん すまし汁 麩チャンプルー 切り昆布の煮物 三色豆煮	ごはん みそ汁 赤魚の磯焼き キャベツの梅風味和え 刻みたくあん	ごはん みそ汁 牛肉の韓国風炒め 切干大根の和え物 うずら豆煮	ごはん わかめスープ 鶏肉と白菜の煮物 胡瓜の中華和え 赤かっぱ漬け	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 山芋のおかか和え のり佃煮
	エネルギー 499 kcal 食塩相当量 3 g	423 kcal 3.2 g	544 kcal 3.5 g	347 kcal 3.3 g	604 kcal 2.9 g	387 kcal 3.7 g	458 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1467 kcal 食塩相当量 8.8 g	1506 kcal 7.5 g	1501 kcal 9 g	1500 kcal 8.9 g	1519 kcal 8.6 g	1501 kcal 8.7 g	1503 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》



	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	カニカマ雑炊 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナ野菜炒め 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 はんぺんの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭と野菜の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ベーコンと野菜のソテー ヨーグルト
	エネルギー 362 kcal 食塩相当量 2.5 g	361 kcal 2.3 g	425 kcal 2.5 g	367 kcal 2.7 g	450 kcal 2.1 g	491 kcal 2.9 g	397 kcal 3 g
おやつ	紅茶	いちごオレ	オレンジジュース	グレープジュース	抹茶ミルク	マミー	コーヒー牛乳
	エネルギー 19 kcal 食塩相当量 0 g	60 kcal 0 g	65 kcal 0 g	71 kcal 0 g	58 kcal 0.1 g	74 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 牛肉豆腐 かぶのしらす炒め フルーツカクテル缶	さんまの蒲焼き丼 みそ汁 茶わん蒸し 三色豆煮	ごはん みそ汁 豚肉じゃが なめこのおろし和え バナナヨーグルト	ごはん すまし汁 ホッケの昆布しょうゆ焼き さつまいもの甘煮 パイン缶	ごはん みそ汁 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 白花豆煮	ごはん 中華スープ 厚揚げとキャベツの味噌炒め もやしナムル ザーサイ	ターメリックライス コンソメスープ チキンクリームシチュー ブロッコリーサラダ 白桃缶
	エネルギー 596 kcal 食塩相当量 3.2 g	524 kcal 3.8 g	573 kcal 2.8 g	494 kcal 2.2 g	452 kcal 2.7 g	454 kcal 3.3 g	558 kcal 3.2 g
おやつ	ミルクロールケーキ	紫芋まんじゅう	黒糖ケーキ	カステラ	コーヒーゼリー	どら焼き	セレクト
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	105 kcal 0 g	70 kcal 0 g	110 kcal 0 g	79 kcal 0 g	72 kcal 0.1 g	
夕食	ごはん みそ汁 ほきの漬け焼き 白菜の和え物 青かつば漬	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ炒め 大根の煮物 きゅうりの浅漬け	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 絹さやと玉葱のさっと煮 うめびしお	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグの照り焼き にらの卵炒め さくら漬け	ごはん みそ汁 豚皿 春菊の煮浸し はくさい漬け	ごはん みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のごま和え マンゴー缶	ごはん すまし汁 魚の野菜あんかけ 五目豆 キャベツの浅漬け
	エネルギー 391 kcal 食塩相当量 3.4 g	472 kcal 3.2 g	397 kcal 3.4 g	482 kcal 3.4 g	463 kcal 2.9 g	414 kcal 3 g	444 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1467 kcal 食塩相当量 9.2 g	1522 kcal 9.3 g	1530 kcal 8.7 g	1524 kcal 8.3 g	1502 kcal 7.8 g	1505 kcal 9.3 g	1553 kcal 9.4 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》



	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	鮭雑炊 竹輪と野菜の煮物 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 絹さやの卵とじ 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 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚豆腐と野菜の煮物 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 330 kcal 食塩相当量 2.3 g	372 kcal 2.8 g	423 kcal 2.4 g	414 kcal 2.7 g	412 kcal 2.5 g	382 kcal 2.4 g	429 kcal 2.1 g
おやつ	オレンジジュース	キャラメルミルク	カルピス	はちみつレモン	りんごジュース	ミルクティー	グレープジュース
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	72 kcal 0.1 g	39 kcal 0 g	45 kcal 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 赤魚の南部焼き チンゲン菜のかにかま和え りんご缶	ごはん みそ汁 千草焼き 茄子みそ炒め おかか昆布	きのこごはん みそ汁 【山形県郷土料理】 ● 芋煮 海藻サラダ うぐいす豆煮	ごはん みそ汁 さばの竜田揚げ 小松菜の錦糸和え 洋梨缶	チキンカレー コンソメスープ いんげんのじゃこ和え パイン缶 福神漬け	ごはん みそ汁 豚バラと大根の煮込み キャベツのレモン和え 黄桃缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 きゅうりの甘酢和え キウイフルーツ
	エネルギー 427 kcal 食塩相当量 2.7 g	518 kcal 3.6 g	646 kcal 4.1 g	569 kcal 2.8 g	509 kcal 3.3 g	578 kcal 2.2 g	510 kcal 31.5 g
おやつ	抹茶まんじゅう	ヨーグルトケーキ	ワッフル	ピーチフルーチェ	キャラメルパウム	セレクト	今川焼き
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	70 kcal 0 g	76 kcal 0.1 g	45 kcal 0.2 g	99 kcal 0 g		106 kcal 0.3 g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉とさつまいもの甘辛炒め かぶのしそ和え 赤かっぱ漬け	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜炒め いんげんの生姜和え みかん缶	ごはん すまし汁 たらの味噌焼き きんぴらごぼう かぶの浅漬け	ごはん すまし汁 豚肉と大根のポン酢炒め かぼちゃの煮物 しば漬け	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き ブロッコリーのきのこ炒め つぼ漬け	ごはん みそ汁 魚の生姜ソースがけ えんどうの和え物 しその実漬け	ごはん すまし汁 さわらのごま煮 さつまいもときのこの炒めもの たいみそ
	エネルギー 578 kcal 食塩相当量 3.1 g	470 kcal 2.9 g	323 kcal 2.4 g	444 kcal 2.7 g	427 kcal 3.1 g	419 kcal 3.8 g	486 kcal 2.5 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1465 kcal 食塩相当量 8.1 g	1502 kcal 9.4 g	1507 kcal 9 g	1517 kcal 8.4 g	1512 kcal 8.9 g	1501 kcal 8.6 g	1602 kcal 36.4 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》



	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	卵雑炊 里芋のそぼろ煮 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 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 きのこの卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナとキャベツの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の煮物 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 376 kcal 食塩相当量 2.6 g	368 kcal 2.7 g	378 kcal 2.1 g	445 kcal 2.4 g	427 kcal 2.3 g	397 kcal 2 g	412 kcal 2.2 g
おやつ	アップルティー	マミー	いちごオレ	オレンジジュース	コーヒー牛乳	グレープジュース	カルピス
	エネルギー 22 kcal 食塩相当量 0 g	74 kcal 0 g	60 kcal 0 g	65 kcal 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g	39 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 塩さばの野菜蒸し 大根サラダ 白桃缶	ごはん みそ汁 牛肉の柳川風 ほうれん草のごま和え 赤かっぱ漬け	ごはん コンソメスープ ぶりのトマトソースがけ 白菜のクリーム煮 黄桃缶	広東麺 えびしゅうまい ザーサイ和え りんご缶	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 カブのゆかり和え なすの浅漬け	ごはん すまし汁 たらのもみじ焼き 切干大根の煮物 青かっぱ漬け	ごはん みそ汁 ハンバーグ玉葱ソース いんげんのマヨネーズ和え マンゴー缶
	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.9 g	517 kcal 3.3 g	558 kcal 2.4 g	592 kcal 4.6 g	413 kcal 2.5 g	437 kcal 3 g	544 kcal 2.9 g
おやつ	あんドーナツ	バナナカステラ	紅茶ケーキ	抹茶どら焼き	セレクト	栗まんじゅう	かぼちゃパバロア
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	58 kcal 0 g	69 kcal 0 g	118 kcal 0.1 g		101 kcal 0 g	126 kcal 0.1 g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 春雨の和え物 さくら漬け	ごはん すまし汁 魚の和風ムニエル ひじきサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 鶏肉の豆乳鍋風 なすの揚げびたし 漬物	ごはん すまし汁 白身魚の漬け焼き 春菊の煮浸し 刻みたくあん	ごはん みそ汁 いか団子の酢豚風 レタスのじゃこサラダ 金時煮豆	ごはん コンソメスープ 鶏肉の野菜蒸し フレンチサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鮭の塩こうじ焼き にんじんの白和え 昆布佃煮
	エネルギー 426 kcal 食塩相当量 3.4 g	490 kcal 2.7 g	437 kcal 3.1 g	310 kcal 2.6 g	501 kcal 3.5 g	499 kcal 3 g	387 kcal 3.2 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1464 kcal 食塩相当量 9 g	1507 kcal 8.7 g	1502 kcal 7.6 g	1530 kcal 9.7 g	1502 kcal 8.4 g	1505 kcal 8 g	1508 kcal 8.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。