

				《カレーの日》		
				平成29年9月1日(金)	平成29年9月2日(土)	平成29年9月3日(日)
朝				きのご雑炊	ご飯	ご飯
				れんごんの炒り煮	さつま揚げ炒め	ほうれん草のとりみ煮
				ささみと胡瓜の中華和え	白菜の梅おかか和え	海藻サラダ
				ホワイトアップル	味噌汁	味噌汁
昼					牛乳	乳酸菌飲料
				419kcal	463kcal	403kcal
				三色丼	ご飯	ご飯
				ピーマンと竹輪の金平	鶏肉のごまだれ焼き	豚肉と茄子の味噌炒め
おやつ				もやしのごま和え	炒り豆腐	大豆煮
				すまし汁	いんげんのピーナツ和え	キャベツとしらすのおかか和え
					味噌汁	すまし汁
				560kcal	572kcal	569kcal
タ				ワッフル	和のパンケーキ	ロールケーキ (パナ)
				76kcal	56kcal	85kcal
				ご飯	チキンカレーライス	ご飯
				麻婆春雨	香の物	オムレツデミソースかけ
				大根の煮付け	豆腐のサラダ	野菜のケチャップ煮
				アスパラと玉葱のサラダ	フルーツ (りんご缶)	カニサラダ
				味噌汁		コンソメスープ
				541kcal	611kcal	561kcal

《ごちそうの日》						
平成29年9月4日(月)	平成29年9月5日(火)	平成29年9月6日(水)	平成29年9月7日(木)	平成29年9月8日(金)	平成29年9月9日(土)	平成29年9月10日(日)
朝	ご飯 里芋炒り煮 ブロッコリーとコーンサラダ 味噌汁 ホワイトアップル 372kcal	パン ウインナーソーテ カニ風味サラダ コーンスープ 牛乳 547kcal	ご飯 いんげんの旨煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳 460kcal	ご飯 さつま芋の金平 ほうれん草の山吹和え 味噌汁 乳酸菌飲料 446kcal	ご飯 青梗菜の中華炒め もやしのナムル 味噌汁 ホワイトアップル 379kcal	ご飯 アスパラソーテ 里芋の磯和え 味噌汁 牛乳 481kcal
昼	ご飯 さわらの生姜焼 角煮 青梗菜のナムル 味噌汁 538kcal	ご飯 油淋鶏 小松菜とエビの中華煮 春雨の中華サラダ 中華スープ 617kcal	いなり寿司 山かけそば 茶碗蒸し 白菜の梅おかか和え フルーツ 753kcal	ご飯 どんかつ 大根のかにあんかけ 里芋の磯和え すまし汁 556kcal	ご飯 魚の塩焼き (さば) 南瓜の煮付け 白菜の塩昆布和え すまし汁 501kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き じゃが芋煮つけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 521kcal
おやつ	レモンケーキ 68kcal	おはぎ 98kcal	りんごゼリー 53kcal	マスカットゼリー 47kcal	たい焼き 94kcal	ココアワッフル 83kcal
タ	ご飯 タンダーリーチキン ほうれん草のソーテ ポテトサラダ コンソメスープ 632kcal	ご飯 すき焼き風煮 もやしのオイスター炒め炒め ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁 508kcal	ご飯 からすかしの照焼き つくねの煮付け 干しえびの和え物 味噌汁 511kcal	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め 豆腐のしんじょあんかけ トマトサラダ 味噌汁 569kcal	ご飯 豆腐とひき肉の生姜あん 切干し大根の煮付け 長芋の短冊 544kcal	ご飯 社電田揚げ和風あんかけ キャベツとピーマンのツナ炒め ごぼうサラダ すまし汁 499kcal

平成29年9月11日(月)	平成29年9月12日(火)	平成29年9月13日(水)	平成29年9月14日(木)	平成29年9月15日(金)	平成29年9月16日(土)	平成29年9月17日(日)
朝	ご飯 豆腐のきのご煮 もずく 味噌汁 ホワイトアップル 383kcal	パン スクランブルエッグ オニオンライス 南瓜のポタージュ 牛乳 557kcal	ご飯 角煮の炒り煮 白菜のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 433kcal	ご飯 キャベツとピーマンのツナ炒め 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料 410kcal	ご飯 ごぼう炒め煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 ホワイトアップル 425kcal	ご飯 卵とじ なすの華風浸し 味噌汁 牛乳 494kcal
昼	ご飯 麻婆茄子 焼売 ささみのサラダ 中華スープ 569kcal	ご飯 まぐろカツ ブロッコリーのコンソメ煮 南瓜サラダ コンソメスープ 562kcal	ご飯 あんかけうどん ごぼうと牛肉の炒り煮 ツメの酢の物 フルーツ 485kcal	ご飯 親子丼 ひじき煮 青梗菜の中華和え 味噌汁 493kcal	ご飯 さばのにんにく醤油焼き ほうれん草のごま和え 大根の味噌煮 すまし汁 513kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 青梗菜とピーマンの炒め物 長芋の梅和え 味噌汁 574kcal
おやつ	もみじまんじゅう 98kcal	クリームコンフェ 80kcal	黒ごまプリン 74kcal	水ようかん 66kcal	抹茶饅頭 107kcal	シフォンケーキ 92kcal
タ	ご飯 鮭のきのごあんかけ れんこん炒め煮 わらうのおかか和え 味噌汁 521kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 さつま芋の旨煮 白菜のごま酢和え 味噌汁 544kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ がんもの煮付け オニオンライス 味噌汁 549kcal	ご飯 さわらの山椒煮 筍の煮付け 小松菜のきのご和え すまし汁 454kcal	ご飯 鮭雑炊 豆腐とエビの旨煮 角煮煮 小松菜の和え物 547kcal	ご飯 和風ハンバーグ ポトフ風煮物 ツナサラダ コンソメスープ 500kcal

《行事食》			《カレーの日》			
平成29年9月18日(月)	平成29年9月19日(火)	平成29年9月20日(水)	平成29年9月21日(木)	平成29年9月22日(金)	平成29年9月23日(土)	平成29年9月24日(日)
朝	ご飯 大根のかにあんかけ 南瓜サラダ 味噌汁 ホワイトアップル 449kcal	パン スクランブルエッグ オニオンライス コーンスープ 牛乳 546kcal	ご飯 白菜の炒め煮 豆腐のサラダ 味噌汁 ヨーグルト 435kcal	ご飯 ブロッコリーとエビのソーテ 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 382kcal	ご飯 じゃが芋金平 五目豆 ホワイトアップル 419kcal	ご飯 ほうれん草とベーコンソーテ 小松菜のおかか和え 味噌汁 牛乳 447kcal
昼	赤飯 大ふろ/大つゆ ほうれん草の酢和え すまし汁 575kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 青梗菜あんかけ炒め 冷奴 味噌汁 493kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め 竹輪の炊き合わせ いんげん酢味噌和え のっぺい汁 600kcal	ご飯 千種焼き 白菜とエビのクリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ 562kcal	カレーライス 香の物 エビサラダ フルーツ 596kcal	ご飯 鶏肉のピカタ ジャーマンポテト コールスロー コンソメスープ 581kcal
おやつ	田舎饅頭 106kcal	ブチクレープ 58kcal	マンゴプリン 37kcal	ぶどうゼリー 33kcal	ドーナツ 93kcal	ロールケーキショコラ 95kcal
タ	ご飯 肉豆腐 なすの甘辛炒め 白菜サラダ すまし汁 620kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 里芋そぼろ煮 もやしのナムル 味噌汁 569kcal	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ツナじゃが 青梗菜のナムル 味噌汁 503kcal	ご飯 南蛮鶏 生揚げの煮付け 大根と胡瓜の酢の物 味噌汁 603kcal	ご飯 肉団子の旨煮 南瓜のいとし煮 海藻サラダ すまし汁 505kcal	ご飯 さばのおろし煮 ごぼうの炒り煮 もやし中華和え すまし汁 543kcal

《郷土料理》						
平成29年9月25日(月)	平成29年9月26日(火)	平成29年9月27日(水)	平成29年9月28日(木)	平成29年9月29日(金)	平成29年9月30日(土)	
朝	ご飯 ほうれん草と高野の煮びたし ポテトサラダ 味噌汁 ホワイトアップル 398kcal	パン もやしのオイスター炒め ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 547kcal	ご飯 厚焼き卵 どろろ 味噌汁 ヨーグルト 446kcal	ご飯 青梗菜と厚揚げの旨煮 白菜の磯和え 味噌汁 乳酸菌飲料 398kcal	ご飯 カニ雑炊 ちくわの炒め煮 いんげんのおかかマヨ和え ホワイトアップル 422kcal	ご飯 ブロッコリーとしめじのソーテ 冷奴 味噌汁 牛乳 476kcal
昼	ご飯 ささみ梅田揚げ 生揚げの煮付け いんげんのごま和え 味噌汁 598kcal	ご飯 ぼっかけ焼き 糸昆布煮 干しえびの和え物 味噌汁 446kcal	ご飯 ひもかわうどん 東松山焼き鳥 ねぎめた フルーツ (みかん缶) 554kcal	ご飯 白身魚の中華蒸し 根菜の煮物 玉葱と枝豆のサラダ 味噌汁 439kcal	ご飯 青梗菜と豚肉のオイスター炒め なすの煮付け ツナサラダ 味噌汁 523kcal	ご飯 白身魚のピカタ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 526kcal
おやつ	和のパンケーキ 55kcal	カカオケーキ 72kcal	いちごゼリー 47kcal	青りんごゼリー 47kcal	おはぎ 102kcal	ココアワッフル 83kcal
タ	ご飯 魚のタレ焼き けんちん炒め 長芋のお浸し 味噌汁 494kcal	ご飯 牛肉柳川煮 南瓜の煮付け 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 572kcal	ご飯 かに玉 白菜の旨煮 ひじきとささみのサラダ 中華スープ 444kcal	ご飯 肉じゃが 豆腐のしんじょあんかけ 水菜とコーンサラダ すまし汁 547kcal	ご飯 さばのみぞれ煮 小松菜とたけのこの炒め煮 春雨の酢の物 すまし汁 642kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 大根のかにあんかけ トマトとわらのサラダ すまし汁 512kcal