

	月	火	水	木	金	土	日	
	9月30日						1	
朝食	ご飯 さつま揚げ炒め オクラのおかか和え みそ汁 乳酸菌飲料							ご飯 焼き豆腐煮 もやしのツナ和え みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 鶏のくず煮 炒り豆腐 いんげんのピーナツ和え みそ汁							ご飯 オムレツデミソースかけ 野菜のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 水ようかん
夕食	和のパンケーキ(抹茶クリーム)							ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 大豆煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁
おやつ	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツとエビのクリーム煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ご飯 1555 kcal 9.8 g	ご飯 1640 kcal 7 g					
	2 牛乳の日	3	4	5	6	7	8	
朝食	ご飯 里芋の炒り煮 水菜のサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン ウインナーソテー エビサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 いんげんの旨煮 卵豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 イカ団子煮 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	たまご雑炊 野菜の金平 もずく酢 乳酸菌飲料	ご飯 アスパラソテー 胡瓜の塩もみ みそ汁 牛乳	ご飯 はんぺんの炒め煮 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	
昼食	カレーライス 香の物(らっきょう) 大根サラダ 黄桃	ご飯 チキンカツ 小松菜と揚げ油の煮浸し 春雨サラダ すまし汁	焼きそば ご飯(小) つくねの煮付け みかん すまし汁	ご飯 ホッケ焼き 糸昆布煮 干しエビの和え物 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮付け チンゲン菜のなめたけ和え すまし汁	ご飯 豚肉のはるさめ じゃが芋の煮付け 法蓮草の和え物 みそ汁	ご飯 鶏の治部煮 ビーフソテー もやしと貝割れのサラダ みそ汁	
おやつ	ミルクケーキ	ドーナツ	抹茶まんじゅう	チーズケーキ	ロールケーキ(バニラ)	コーヒゼリー	マドレーヌ	
夕食	ご飯 サワラの生姜焼き 角麩煮 チンゲン菜の三杯酢和え みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 もやしのオイスター炒め ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの照焼き 法蓮草の炒め煮 茄子のごま和え みそ汁	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め 豆腐のしんじょあんかけ 白菜の梅おかか和え みそ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 茄子の煮付け ワカメサラダ みそ汁	ご飯 ホキのバター醤油ムニエル キャベツと油揚げの炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 葱とシラスの卵焼き 里芋の味噌煮 オクラの生姜和え すまし汁	
	1585 kcal 7.4 g	1789 kcal 8.9 g	1519 kcal 8.6 g	1552 kcal 9.7 g	1576 kcal 10.1 g	1556 kcal 7.9 g	1503 kcal 8.3 g	
	9	10	11	12	13 十五夜・中秋の名月	14	15	
朝食	ご飯 カリフラワー炒め 卵豆腐 みそ汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 茄子の生姜炒め いんげんの胡麻和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 キャベツとピーマンのツナ炒め しそ昆布 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 玉葱の卵とじ 茄子の華風浸し みそ汁 牛乳	ご飯 竹輪とひじきの炒り煮 みょうがの和え物 みそ汁 乳酸菌飲料	
昼食	ご飯 油淋鶏 焼売 チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 サーモンのたらこマヨネーズ焼き ポトフ もやしと小松菜のドレッシング和え みそ汁	たぬき蕎麦 いなり寿司 茶碗蒸し 里芋の磯和え 洋梨	親子丼 ひじきの炒め煮 胡瓜とシラスの酢の物 みそ汁	ご飯 サバのにんにく醤油焼き 大根の味噌煮 水菜と白菜の和え物 かき玉汁	きのご御飯 サンマの塩焼き がんもの煮付け 長芋の短冊 みそ汁	ご飯 豚肉のしそ炒め 大根うす葛煮 法蓮草のシラス和え みそ汁	
おやつ	クレープ(チョコ)	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	大島まんじゅう	抹茶プリン	お月見ゼリー	レモンケーキ	スイートポテト	
夕食	ご飯 サワラの山椒煮 キャベツと竹輪の炒め物 大豆サラダ すまし汁	ご飯 焼肉風炒め さつま芋の旨煮 白菜の胡麻酢和え すまし汁	ご飯 鶏肉の照焼き れんこんの炒め煮 オクラのおかか和え みそ汁	ご飯 豆腐と挽肉の生姜あん 金平ごぼう オニオンスライス みそ汁	ご飯 豚肉のポン酢炒め じゃが芋煮付け ツナサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の金山寺味噌焼き 冬瓜の煮付け 小松菜の和え物 すまし汁	ご飯 赤魚の煮付け キャベツの炒め煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
	1606 kcal 8.5 g	1646 kcal 8.5 g	1724 kcal 8.2 g	1484 kcal 11.2 g	1479 kcal 8.9 g	1703 kcal 8.7 g	1424 kcal 8.9 g	
	16 敬老の日・海老の日	17	18	19	20	21	22	
朝食	ご飯 目玉焼き いんげんのオーロラソースかけ みそ汁 乳酸菌飲料	パン キャベツとベーコンソテー ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 白菜のとろみ煮 中華サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カリフラワーのエビソテー 法蓮草のピーナツ和え みそ汁 乳酸菌飲料	きのご雑炊 竹輪の炒め煮 もやしのゆかり和え 乳酸菌飲料	ご飯 法蓮草とベーコンソテー 佃煮 みそ汁 牛乳	ご飯 南瓜のエビあんかけ 白菜の磯和え みそ汁 乳酸菌飲料	
昼食	赤飯 天ぷら 白菜の梅おかかか フルーツカクテル すまし汁	ご飯 鶏肉の葱塩のせ ブロッコリーのコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ	あんかけうどん ご飯(小) エビ団子煮 いんげん酢味噌和え 白桃	カレーライス(チキン) 香の物(福神漬) アスパラのマヨ和え キウイフルーツ	ご飯 サケの味噌照り焼き キャベツの炒め物 冷奴 すまし汁	ご飯 豚肉の甘辛煮 蓮根の金平 大根サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のピカタ ジャーマンポテト コールスロー すまし汁	
おやつ	田舎まんじゅう	カカオケーキ	今川焼	シュークリーム	クリームコンフェ	ワッフル(抹茶)	ととやき	
夕食	ご飯 肉豆腐 茄子の甘辛炒め オクラのしそ風味和え みそ汁	ご飯 タラのレモン醤油蒸し 里芋のそぼろ煮 もやしの胡麻和え みそ汁	ご飯 ホキのムニエルタルタルソースかけ ツナじゃが 人参の和風和え すまし汁	ご飯 牛肉といんげんの炒め煮 厚揚げの煮付け 大根と胡瓜の酢の物 みそ汁	ご飯 肉団子の旨煮 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ みそ汁	ご飯 サバのおろし煮 ごぼうの炒り煮 とろろ すまし汁	ご飯 豆腐のチリソース煮 茄子のそぼろあんかけ ナムル みそ汁	
	1702 kcal 7.9 g	1545 kcal 8.1 g	1477 kcal 8.5 g	1693 kcal 8.8 g	1466 kcal 9 g	1628 kcal 9.3 g	1569 kcal 8.5 g	
	23 秋分の日	24	25	26	27	28	29	
朝食	ご飯 角麩煮 卵の花 みそ汁 乳酸菌飲料	パン もやしのオイスター炒め パンプキンサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 もずく酢 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 がんもの旨煮 長芋のお浸し みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 じゃが芋金平 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 キャベツとしめじのソテー 冷奴 みそ汁 牛乳	ご飯 白菜とエビの中華煮 胡瓜の塩もみ みそ汁 乳酸菌飲料	
昼食	豚丼 イカ団子煮 胡瓜の酢の物 みそ汁	ご飯 ホキの胡麻ダレがらめ 厚揚げの甘辛煮 小松菜のフレンチ和え みそ汁	ちゃんぽん ご飯(小) つくねの煮付け トマトサラダ みかん	ご飯 タラの中華蒸し 根菜の煮物 玉葱と枝豆のサラダ みそ汁	ご飯 豚肉の中華風炒め 茄子の煮付け ツナサラダ みそ汁	ご飯 サバの葱焼き 南瓜のそぼろ煮 法蓮草のシラス和え みそ汁	ご飯 コロケ ブロッコリーと卵炒め トマトサラダ コンソメスープ	
おやつ	おはぎ	シフォンケーキ	カスタードプリン	ぶどうゼリー	ワッフル(ヘアクリーム)	どら焼き	黒胡麻プリン	
夕食	ご飯 サワラのタレ焼き けんちん煮 キャベツのシラス和え みそ汁	ご飯 タンドリーチキン 冬瓜の煮付け カリフラワーのマリネ すまし汁	ご飯 かに玉 白菜の旨煮 ひじきとささみのサラダ みそ汁	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	ご飯 豆腐の味噌かけ 小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 鶏肉の胡麻ダレ焼き 大根のカニあんかけ オクラの辛子マヨ和え すまし汁	ご飯 サワラの照焼き 里芋の旨煮 もやしの和え物 みそ汁	
	1625 kcal 9.4 g	1659 kcal 7.7 g	1505 kcal 10.9 g	1481 kcal 8.5 g	1580 kcal 7.6 g	1683 kcal 9.9 g	1498 kcal 5.9 g	