

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) いんげんとういんナーのポトフ	ごはん チキンピカタ うまい菜と豚肉のスープ	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーと豆のマヨサラダ とろろ汁 特製ココア	ごはん ほうれん草オムレツ キャベツとういんナーのカレースープ	ごはん ポテトミンチ巻き 白菜とベーコンのスープ	ごはん かぼちゃのホットマッシュ(ウイナー) いんげんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て カルシウムミルク	ごはん 磯巻き卵 クリームチャウダー
	エネ 440 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.57 g	エネ 399 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.5 g	エネ 497 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 13.2 g 食塩 0.73 g	エネ 363 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 6 g 食塩 1.37 g	エネ 408 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.7 g 食塩 1.6 g	エネ 462 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.6 g 食塩 0.81 g	エネ 379 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.2 g 食塩 1.08 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g
お	豆乳かすてら	手作りスイートポテト	もっちりたい焼きあん	手作り黒糖水ようかん	手作りココアフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 絹揚げの炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て
	エネ 552 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 520 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 15.8 g 食塩 3.08 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 587 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 23.7 g 食塩 2.55 g
計	エネ 1634 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 49.4 g 食塩 7.13 g	エネ 1565 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 43.2 g 食塩 7.33 g	エネ 1589 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 43.2 g 食塩 4.39 g	エネ 1518 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 40.4 g 食塩 5.9 g	エネ 1562 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 43.1 g 食塩 8.08 g	エネ 1685 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 41 g 食塩 5.68 g	エネ 1541 kcal 蛋白 58 g 脂質 49.4 g 食塩 6.08 g
日付	8	9	10				
朝	ごはん 揚げ豆腐 小松菜と豚肉のトマトスープ	ごはん キャベツとういんナーのソテー ブロッコリーのハンパンドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味 カルシウムミルク	ごはん だし巻き卵 いんげんとベーコンの豆乳スープ				
	エネ 388 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 7.4 g 食塩 1.03 g	エネ 446 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 8.5 g 食塩 0.92 g	エネ 431 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.37 g				
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 手作りぶどうゼリー				
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 522 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.92 g	エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.47 g				
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	シルベーナ				
	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g				
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)				
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 568 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩 2.89 g	エネ 465 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.76 g				
計	エネ 1623 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 57.5 g 食塩 5.26 g	エネ 1656 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 48.5 g 食塩 6.78 g	エネ 1544 kcal 蛋白 50.8 g 脂質 47.6 g 食塩 6.63 g				



重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いします。錦糸卵が菊のように華やかです。

月		火	水	木	金	土	日	
日付				11	12	13	14	
朝	9月15日(月)屋食 組膳 敬老の日 		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 特製アセロラジュース エネ 401 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 1.94 g	ごはん 干草焼き ほうれん草とウインナーのスープ フルーツ(バナナ) エネ 419 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 5.9 g 食塩 1.42 g	ごはん レモンチキン かぼちゃのポタージュスープ エネ 418 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.3 g 食塩 0.96 g	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ エネ 401 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 1.94 g		
			ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)いりこ風味 エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花魁) エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ エネ 452 kcal 蛋白 16 g 脂質 14 g 食塩 3.61 g	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参) エネ 545 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.92 g		
パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g		手作りももゼリー エネ 48 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	手作り黒糖ソフトマフィン エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g				
ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g	ごはん 豚肉のブルコギ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ エネ 591 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 20.6 g 食塩 2.12 g		ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ 619 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩 2.99 g	ごはん ホキの香辛焼き(オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス エネ 485 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g				
エネ 1526 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 43.3 g 食塩 7.24 g	エネ 1642 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 46.1 g 食塩 5.61 g		エネ 1537 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 46.5 g 食塩 7.57 g	エネ 1516 kcal 蛋白 59 g 脂質 44.7 g 食塩 6.05 g				
15			16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とウインナーのスープ エネ 410 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g		ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て 特製りんごジュース エネ 401 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 4.3 g 食塩 0.6 g	ごはん カリフラワーとウインナーのソテー じゃがいもと鶏肉のスープ エネ 384 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.9 g 食塩 1.45 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) カルシウムミルク エネ 423 kcal 蛋白 17 g 脂質 6.5 g 食塩 0.95 g	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 里芋とベーコンのスープ エネ 428 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.3 g 食塩 1.54 g	ごはん キャベツのピーナツドレサラダ カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ 手作りりんごゼリー エネ 417 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 5.3 g 食塩 0.95 g	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ エネ 384 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 5.1 g 食塩 1.9 g
	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 エネ 457 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 8.1 g 食塩 3.13 g		ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 537 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 16.2 g 食塩 3.4 g	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ) エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) 洋なし缶 エネ 499 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	ごはん 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネ 523 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.24 g	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ) エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.87 g
お	紅白まんじゅう エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	手作りあんシュ(栗あん) エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	手作り柿ミックスゼリー エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	手作りパウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	
	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 570 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 23 g 食塩 2.48 g	ごはん かれいのグリル(マスタードタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て エネ 494 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.91 g	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味 エネ 561 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.27 g	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参) エネ 513 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.42 g	
計	エネ 1618 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 36.2 g 食塩 6.71 g	エネ 1639 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 42.6 g 食塩 5.67 g	エネ 1538 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 52.9 g 食塩 8.12 g	エネ 1559 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 40.8 g 食塩 5.27 g	エネ 1608 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 51.5 g 食塩 7.04 g	エネ 1613 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 46.3 g 食塩 5.45 g	エネ 1561 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 42.5 g 食塩 6.24 g	

9月