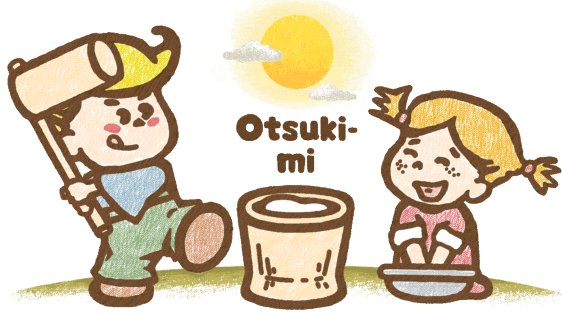


すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん ほうれん草オムレツ もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 照り焼き肉団子 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん だし巻き卵 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん キャベツとウインナーのソテー さつまいもとオレンジのサラダ のり佃煮 味噌汁(うまい菜・もやし)	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとなめこの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
		エネ 361 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.4 g 食塩 1.42 g	エネ 413 kcal 蛋白 11 g 脂質 12 g 食塩 1.45 g	エネ 359 kcal 蛋白 12 g 脂質 8.7 g 食塩 1.52 g	エネ 382 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 10.8 g 食塩 1.92 g	エネ 392 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 8 g 食塩 1.52 g	エネ 346 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.6 g 食塩 1.41 g
昼		ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(しろな・あさり) 白味噌仕立て	ごはん クリームチキン キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁(ソーメン) いりこ風味 高菜炒め	他人丼(豚肉) 卵の花 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 白菜と平天の炒め煮 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味
		エネ 478 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 10.9 g 食塩 2.76 g	エネ 500 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.18 g	エネ 509 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.93 g	エネ 589 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.5 g 食塩 2.98 g	エネ 604 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 18.3 g 食塩 2.84 g	エネ 530 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩 2.53 g
お		もっちりたい焼きクリーム	いしやきいもと桃山	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作り抹茶プリン	手作り紅茶パウンドケーキ	フィナンシェ(プレーン)
		エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 92 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.6 g 食塩 0.11 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g
夕		ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわの塩ボン和え とろろ汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 大豆とえびの煮物 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 八宝菜 肉シュマイ 味噌汁(大根・油揚げ) 麦白味噌仕立て ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらの柚庵焼き 絹揚げの煮物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん ホッケの塩麴焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(大根菜・ちくわ) 白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと人参のピリ辛和え 赤だし(白菜・白ねぎ)
		エネ 549 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.91 g	エネ 450 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 8 g 食塩 2.66 g	エネ 549 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 18.6 g 食塩 3 g	エネ 534 kcal 蛋白 24 g 脂質 19.5 g 食塩 1.91 g	エネ 510 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.92 g	エネ 552 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 22.6 g 食塩 2.44 g
計		エネ 1493 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 40.5 g 食塩 6.21 g	エネ 1450 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 36.9 g 食塩 6.33 g	エネ 1544 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 44.3 g 食塩 6.55 g	エネ 1597 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 54.3 g 食塩 6.92 g	エネ 1667 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 50.3 g 食塩 6.64 g	エネ 1506 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 49.4 g 食塩 6.43 g
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん ミートオムレツ アスパラの和え物 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん レモンチキン ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のバンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 干草焼き マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)			9月9日(水)昼食 ちらし寿司 重陽の節句
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	ぎつねそば 大根と豚肉の利休煮 いんげんとコンのスローサラダ	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と油揚げの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(なす・巻麴)いりこ風味 手作りぶどうゼリー			
お	手作りぜんざい	手作りスイートポテト	手作りコーヒゼリー	チョコワッフル			重陽の節句は五節句の一つで、数字の中で最も大きい「9」が重なることから、お祝いの日とされています。また、菊の節句とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、健康や長寿を願う習慣があります。
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉の塩ダレ炒め 白菜と油揚げのビーナツ和え 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(大根菜・人参) 白味噌仕立て			
計	エネ 1506 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 41.1 g 食塩 5.47 g	エネ 1481 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.1 g 食塩 8.88 g	エネ 1507 kcal 蛋白 48.8 g 脂質 46.3 g 食塩 6.84 g	エネ 1438 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 38.8 g 食塩 6.58 g			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月

曜日 日付	月	火	水	木	金 11	土 12	日 13
朝					ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) エネ 372 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.5 g 食塩 1.68 g	ごはん メヌケの焼き浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・人参) エネ 342 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 4.6 g 食塩 1.3 g	ごはん 中華風だし巻き卵 白菜と平天の和え物 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ 364 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 8.6 g 食塩 1.61 g
昼					ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き キャベツと平天のたらこマヨサラダ すまし汁(ソーメン) エネ 484 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.11 g 手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ビーフカレー もやしとツナの炒め物 小松菜と油揚げの白ごま和え エネ 586 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.47 g 手作りババロア(ミルク金時風味)	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(里芋・わかめ) いりこ風味 キャベツの浅漬け エネ 534 kcal 蛋白 29.2 g 脂質 19 g 食塩 1.95 g 手作りきなこソフトマフィン
お					エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
夕					ごはん 豚肉のブルコギ 大豆煮 味噌汁(里芋・大根) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ エネ 562 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 16.7 g 食塩 2.13 g エネ 1544 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 39.1 g 食塩 6.01 g	ごはん おでん キャベツと鶏肉の炒め物 もずく酢 エネ 542 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 19.3 g 食塩 3.02 g エネ 1560 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 50.6 g 食塩 6.85 g	ごはん ポークチャップ ふかしじゃがいも(コーン) 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・大根葉) 麦白味噌仕立て エネ 521 kcal 蛋白 17 g 脂質 15.3 g 食塩 2.66 g エネ 1518 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 6.34 g
計					エネ 1544 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 39.1 g 食塩 6.01 g	エネ 1560 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 50.6 g 食塩 6.85 g	エネ 1518 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 6.34 g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ 395 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.7 g	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根葉・里芋) エネ 381 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.1 g 食塩 1.84 g	ごはん 擬製豆腐 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エネ 352 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 7.1 g 食塩 1.47 g	ごはん 鶏つみれ いんげんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし) エネ 379 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 8.1 g 食塩 1.47 g	ごはん だし巻き卵 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ 368 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 8.2 g 食塩 1.46 g	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとしめじの香味トレサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ 463 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 10.9 g 食塩 2.23 g	ごはん かに玉 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ 355 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.41 g
昼	ごはん さわらの山椒煮 れんこんとちくわの金平 味噌かきたま汁 洋なし缶 エネ 477 kcal 蛋白 20 g 脂質 10.3 g 食塩 2.03 g	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 切干大根の煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(キャベツ・しいたけ) エネ 582 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 25.1 g 食塩 2.26 g	えび炒飯 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜のごま酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) エネ 452 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 14.9 g 食塩 3.21 g	ごはん かれいのグリル(オーロソース) 大豆とこんにゃくの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) エネ 480 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.14 g	ビビンバ えびシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ 562 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.75 g	ごはん 焼きさばの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・ちくわ) エネ 584 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.83 g	ごはん 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(豆腐・花麴) エネ 556 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.19 g
お	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	手作り稀ミックスゼリー エネ 51 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.05 g	手作りキャラメルマドレーヌ エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	手作りあんシュ(栗あん) エネ 91 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作りおしるこ エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	手作りバウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g
夕	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き いわしつみれの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ 551 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 16.8 g 食塩 2.18 g	ごはん 赤魚の和風あんかけ 白菜といかの塩煮 もやしの和風トレサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 白味噌仕立て エネ 455 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 9.3 g 食塩 2.63 g	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) かつおねり梅 エネ 543 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 21.4 g 食塩 2.95 g	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 エネ 570 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩 3.14 g	ごはん 銀ひらすの照り焼き 豚肉とパプリカの炒め物 すだし(大根葉・人参) 白菜のあっさり漬け エネ 490 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.44 g	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁(大根・あさり) エネ 499 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.07 g	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 大根と平天の和風トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て エネ 487 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 12.9 g 食塩 2.15 g
計	エネ 1556 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 39.8 g 食塩 5.97 g	エネ 1468 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 40.5 g 食塩 6.79 g	エネ 1508 kcal 蛋白 51 g 脂質 53.3 g 食塩 7.76 g	エネ 1520 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 41.2 g 食塩 6.84 g	エネ 1534 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 44.9 g 食塩 6.82 g	エネ 1698 kcal 蛋白 75.3 g 脂質 43.1 g 食塩 7.17 g	エネ 1561 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 53 g 食塩 6.1 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん チキンピカタ うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 350 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 5.4 g 食塩 1.94 g	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(あさり・絹揚げ) エネ 407 kcal 蛋白 16 g 脂質 12.8 g 食塩 1.53 g	ごはん お魚厚揚げの煮物 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 395 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 8.7 g 食塩 1.86 g	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜とちくわの和え物 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 353 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 7.5 g 食塩 1.87 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 357 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.2 g 食塩 1.57 g	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ 385 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 8.1 g 食塩 1.76 g	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) エネ 356 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 6.4 g 食塩 1.84 g
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ) いりこ風味 エネ 469 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.18 g	ごはん ホキの揚げ浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 480 kcal 蛋白 20 g 脂質 9.4 g 食塩 1.79 g	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し 胡瓜の昆布和え すまし汁(白菜・しめじ) エネ 539 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 23.4 g 食塩 2.56 g	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め ブロッコリーのおからサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 482 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g	ごはん さけの西京焼き 里芋と油揚げの煮物 スパゲティサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネ 515 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.23 g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁(ごぼう・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ 502 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 25.3 g 食塩 3.25 g	ごはん ホッケのたれ焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜とニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 白味噌仕立て エネ 457 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.11 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	バウムクーヘン エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	手作り水ようかん エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	手作りココアカップケーキ エネ 77 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.09 g	手作りプリン(塩ミルクソース) エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g 脂質 5.5 g 食塩 0.13 g	手作りあんシュウ(こしあん) エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	手作りマドレーヌ エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g
夕	ごはん ハンバーグ(和風ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 おくらのとろろ和え パイン缶の紅茶ジュレ エネ 592 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.2 g 食塩 1.77 g	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 一口がんもの煮物 もやしと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(ソーメン) エネ 513 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.22 g	ごはん 擬製豆腐 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) きざみ高菜 エネ 467 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.88 g	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の金平 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 575 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 16.9 g 食塩 2.34 g	ごはん 肉団子の和風あんかけ キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・人参) エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.55 g	ごはん ぶりの生姜煮 やっこ(醤油) もやしとコーンのりんごトレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) エネ 505 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 17.3 g 食塩 1.82 g	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツと平天のごまトレサラダ 味噌汁(えのき・大根葉) エネ 589 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 25.6 g 食塩 2.11 g
計	エネ 1593 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 39.7 g 食塩 6.98 g	エネ 1482 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 43.9 g 食塩 5.63 g	エネ 1476 kcal 蛋白 47.6 g 脂質 45.8 g 食塩 7.34 g	エネ 1487 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 40.8 g 食塩 5.99 g	エネ 1530 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 43 g 食塩 6.48 g	エネ 1494 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 54.4 g 食塩 6.93 g	エネ 1547 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 49.5 g 食塩 6.28 g
日付	28	29	30				
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 364 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.87 g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とちくわのナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) エネ 368 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 7.8 g 食塩 1.82 g	ごはん 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参) エネ 409 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 10.6 g 食塩 1.5 g				
昼	あんかけにゆうめん もやしと豚肉の炒め物 みかん缶 エネ 360 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 8.4 g 食塩 3.07 g	さつまいもごはん 鶏肉のくわ焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根葉・かまぼこ)白味噌仕立て エネ 510 kcal 蛋白 20 g 脂質 11.8 g 食塩 2.69 g	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 もやしといんげんの和え物 味噌汁(おくら・花麴) エネ 460 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 8.2 g 食塩 2.94 g				
お	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	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	手作りももゼリー エネ 47 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.06 g				
夕	ごはん さばの味噌煮 いかふくさ焼き いんげんとコーンのパンパントレサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ) エネ 531 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 20.8 g 食塩 1.8 g	ごはん 銀ひらすのソー(マスタートタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ 529 kcal 蛋白 24 g 脂質 17.1 g 食塩 1.83 g	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ちりめん山椒 エネ 558 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.36 g				
計	エネ 1377 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 40.5 g 食塩 6.82 g	エネ 1541 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 38.9 g 食塩 6.4 g	エネ 1473 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 39.3 g 食塩 6.86 g				

9月21日(月)昼食
敬老の日

敬老の日は、毎年9月の第3月曜日に定められている国民の祝日です。高齢者を敬い、感謝を伝えるとともに、その長寿をお祝いする日です。敬老の日のお食事は、旬の食材を使ったきのこ飯や、お祝いにピッタリの刺身が登場します。

9月29日(火)昼食
さつまいもごはん

さつまいもごはんは、秋の味覚を代表する炊き込みご飯の一つです。実りの秋を感じられ、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを楽しめる1品です。味付けはシンプルで、さつまいもの旨味を引き立ててくれます。