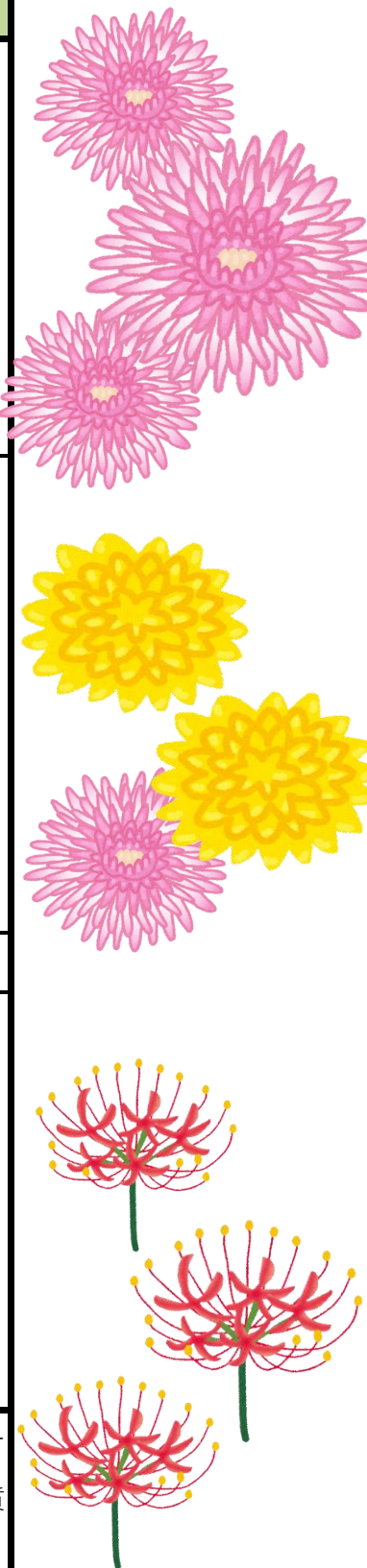


◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		月曜日 9月1日	火曜日 9月2日	水曜日 9月3日	木曜日 9月4日	金曜日 9月5日	土曜日 9月6日
朝食		ごはん とりつくね カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん や ホッケのみりん焼き ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	さけ 鮭とたまごのお粥 て や 照り焼きチキン いた もの ブロッコリーの炒め物 ジョア	ごはん にこ オムレツ やさい 野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き やさしいた 野菜炒め あさ とんじる 朝の豚汁 ジョア	ごはん とりにく こ 鶏肉の焦がし醤油 しょうゆ カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食		ごはん スパニッシュオムレツ はるさめ 春雨のたらこ炒め いた パイン缶 クラムチャウダー	ごはん あつあ 厚揚げの五目炒め ごもくいた レバニラ デザート あぶらかお ごま油香るわかめスープ	ごはん なんばんづ あじの南蛮漬け あぶらふ 油麩とじゃが芋の煮物 いも にもの きなマンジェ じる けんちん汁	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 だいこん しお 大根の塩ダレ和え あ 黄桃缶 ワントンスープ	おやこどん 親子丼 あ きゅうりのごまマヨ和え デザート じる つみれ汁 	ごはん はままつぎょうざ 浜松餃子 そう あ もの しらすとほうれん草の和え物 かん みかん缶 オニオンスープ
間食		こくどう 黒糖ムース	みかんゼリー	どうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	カスタードプリン
夕食		ごはん ぶたにく 豚肉の生姜焼き しょうがや やさしいた 野菜炒め あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん みそに サバの味噌煮 だいこん 大根と人参の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる とんじる 夜の豚汁	ごはん ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮 に ほうれん草 そう 納豆 アセロラゼリー	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き にもの カリフラワーおかか ひじきの煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や ぶりの照り焼き ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し ちゅうかやっこ 中華奴 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお 赤魚のみりん焼き かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー		1583kcal	1544kcal	1632kcal	1592kcal	1565kcal	1559kcal
たんぱく質		56.8 g	61.2 g	69.8 g	61.4 g	59.7 g	59.0 g
脂質		47.2 g	50.1 g	38.4 g	44.4 g	55.1 g	44.8 g
食塩相当量		7.2 g	6.2 g	5.9 g	6.8 g	5.8 g	5.6 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 9月7日	月曜日 9月8日	火曜日 9月9日	水曜日 9月10日	木曜日 9月11日	金曜日 9月12日	土曜日 9月13日
朝食	ごはん さばの塩麴焼き ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 朝の豚汁 ジョア	ごはん とりつくね 南瓜の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア	ごはん オムレットマトハヤシソース ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア	ごはん 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ほうれん草の煮浸し 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	うな玉丼 白菜の香りและ デザート さつま汁	ごはん 豚漬け焼き 付)ソテー オクラの和え物 洋梨缶 五品目の清汁	重陽の節句 ごはん 銀だらの西京焼き 茄子の菊花和え デザート 野菜を食べる卵スープ	ちゃんぽん 海老焼売 デザート	ごはん かれいの煮付 付)ほうれん草 さつま芋きんとん ヨーグルト 塩ちゃんこスープ	ビーフカレー コールスローサラダ ミックスフルーツ 乳酸菌飲料	ごはん ミートグラタン 人参サラダ デザート クラムチャウダー
間食	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー	豆乳プリン
夕食	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き ひじきの煮物 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 銀ひらすの醤油麴焼 切り干し大根煮 中華奴 夜のお味噌汁	ごはん 牛焼肉 ブロッコリーソテー 野菜炒め 夜のお味噌汁	ごはん おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 青梗菜のナムル 夜のお味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 納豆 夜の豚汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 温泉卵 夜のお味噌汁
エネルギー	1503kcal	1586kcal	1505kcal	1525kcal	1504kcal	1602kcal	1516kcal
たんぱく質	60.4 g	61.6 g	54.4 g	58.2 g	68.4 g	57.9 g	65.3 g
脂質	44.6 g	51.3 g	44.0 g	40.8 g	35.4 g	52.6 g	35.2 g
食塩相当量	5.9 g	6.4 g	6.5 g	8.0 g	6.1 g	6.1 g	6.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 9月14日	月曜日 9月15日	火曜日 9月16日	水曜日 9月17日	木曜日 9月18日	金曜日 9月19日	土曜日 9月20日
朝食	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き な はな に 菜の花の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりにく こ しょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 いた もの いんげんの炒め物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご カリフラワーおなか ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 て や 照り焼きチキン やさしいた 野菜炒め ジョア	ごはん につ メバルの煮付け さといも にも 里芋の煮物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ ぐ 具だくさんトマト煮 に コーンスープ ジョア	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き いた もの ブロッコリーの炒め物 あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん ミックスフライ とり に 鶏もつ煮 かん りんご缶 かぼちゃスープ	せきはん 赤飯 すましじる 清汁 てん た あ 天ぷら 炊き合わせ にしよくしゅうまい にまめ 二色焼売 煮豆 ね き 練り切り 	ごはん にくどうふ 肉豆腐 きゅうり あ もの ツナと胡瓜の和え物 デザート じる つみれ汁	ごはん や つけあわせ やさい たらのタルタル焼き 付)グリル野菜 たま 玉ねぎマリネ ヨーグルト しお 塩ちゃんこスープ	ごはん デミグラスハンバーグ おんやさい にんじん 温野菜サラダ人参ソース はくとうかん 白桃缶 クラムチャウダー 	ごはん サーモンのごまマヨ焼 付)揚げなす いも こんぶ にも さつま芋と昆布の煮物 わかめスープ	ごはん ず ぶた おろしポン酢豚カルビ まめ あ 豆のごま和えサラダ かん みかん缶 あぶらかお ちゅうか ごま油香る中華スープ
間食	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	まっちゃん 抹茶ムース
夕食	ごはん おやこに 親子煮 あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶた かくに 豚の角煮 ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎん につ 銀ひらすの煮付け だいこん 大根と人参の煮物 な 菜の花の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん まーぼー 麻婆なす しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん や ホッケのみりん焼き にも ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん とり に 鶏のさっぱり煮 そう あ もの ほうれん草の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や ぶりの照り焼き はくさい に 白菜の煮びたし あ オクラのおなか和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1566kcal	1797kcal	1535kcal	1560kcal	1538kcal	1558kcal	1546kcal
たんぱく質	59.7 g	53.2 g	70.7 g	65.0 g	63.3 g	60.5 g	57.7 g
脂質	40.3 g	60.1 g	44.1 g	45.3 g	37.6 g	44.3 g	52.9 g
食塩相当量	6.5 g	7.0 g	7.0 g	7.2 g	6.1 g	6.7 g	6.0 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 9月21日	月曜日 9月22日	火曜日 9月23日	水曜日 9月24日	木曜日 9月25日	金曜日 9月26日	土曜日 9月27日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー ポタージュ ジョア	ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き そう に ほうれん草の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア	ごはん や あじのみりん焼き な はな に 菜の花の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご いんげんソテー あさ とんじる 朝の豚汁 ジョア	ごはん とりつくね はくさい に 白菜の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん まつかぜやき つけあわせ いも あまに 松風焼 付)さつま芋の甘煮 えびしゅうまい 海老焼売 はくとうかん 白桃缶 じる けんちん汁	とろろそば あつあ や 厚揚げのねぎみそ焼き デザート 	てんしんはん 天津飯 しゅうまい 焼売 ちんげんさい 青梗菜のナムル デザート	ごはん にく 肉じゃが しゅんぎく みそ あ 春菊のごま味噌和え デザート やさい た 野菜を食べるスープ	ごはん とうふ 豆腐あんかけ しゅうまい かに焼売 デザート じる つみれ汁	ごはん さば しおや つけあわせ 鯖の塩焼き 付)大根おろし ほうれん草とえびの酢味噌和え かん みかん缶 じる のっぺい汁	ポークカレー いろど にんじん 彩りサラダ人参ソース はくとうかん 白桃缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料
間食	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	レモンゼリー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	ごはん みそに サバの味噌煮 ばいにくあ カリフラワー梅肉和え さといも にも 里芋の煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ やさしいた 野菜炒め よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とうふ おろし豆腐ハンバーグ あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け さといも にも 里芋の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル ブロッコリーサラダ ぐ に 具だくさんトマト煮 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 ちゅうかやっこ 中華奴 よる とんじる 夜のお味噌汁
エネルギー	1534kcal	1496kcal	1591kcal	1524kcal	1494kcal	1517kcal	1538kcal
たんぱく質	65.5 g	55.3 g	55.9 g	64.3 g	60.1 g	67.8 g	54.5 g
脂質	38.9 g	37.0 g	48.4 g	37.8 g	39.4 g	45.9 g	41.3 g
食塩相当量	6.6 g	6.7 g	7.0 g	6.6 g	6.1 g	6.6 g	6.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 9月28日	月曜日 9月29日	火曜日 9月30日
朝食	ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 だいこん 大根と人参の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き ぐだくさんみそしる カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	ごはん アジフライ タルタルソース キャベツサラダ かん パイン缶 じる けんちん汁	カニチャーハン にくだんご あまず いた 肉団子の甘酢炒め かん みかん缶 ちゅうか 中華スープ 	ごはん とうふ 豆腐チャンプル とり に 鶏もつ煮 デザート ワンタンスープ
間食	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	きゅうにゅう コーヒー牛乳プリン
夕食	ごはん すみびやき こうみ 炭火焼チキン香味ソース ばいにくあ カリフラワー梅肉和え ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 な 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き ブロッコリーサラダ き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 よる とんじる 夜の豚汁
エネルギー	1382kcal	1405kcal	1518kcal
たんぱく質	51.7 g	51.3 g	66.2 g
脂質	37.1 g	29.5 g	43.2 g
食塩相当量	5.1 g	6.2 g	5.7 g

