

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
朝	御飯 ソスとかつらの炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(油揚、玉葱) 牛乳	御飯 おしん草とかつらの煮浸し 白菜と蒲鉾のサラダ すまし汁(かつ、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミニオムツ 豆サラダ コンパス(白菜、かつ) 牛乳	御飯 厚焼卵 春菊のソス和え 味噌汁(玉葱、南瓜) 牛乳	御飯 ツマアゲとトマトの炒め物 豆たっぷりハンバーグ 味噌汁(冬瓜、椎茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスレタ 小松菜とアリのサラダ コンパス(里芋、かつ) 牛乳	御飯 ハンバーグの煮物 インゲンとアリの和え 味噌汁(油揚、畑菜) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の照焼 レモンと竹輪の炒め煮 わつらとかまのドレッシングかけ ヨーグルトフルーツ	御飯 メチナ ツマアゲ 人参サラダ フルーツミックス	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とトマトの煮物 もやしとかまの酢味噌和え フルーツミックス	御飯 魚のサバノ焼(銀だし) かつらとアリの和風味煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツミックス	御飯 ミニトマトのコンパス ブロッコリーのチーズ焼 わつらのドレッシング和え フルーツミックス	【昭和食堂】 ライス(白飯) ポークチキ 豆腐サラダ かぼちゃのポークジュ バナナパウンド	御飯 めぼろの山椒焼 南瓜とアリの和え 大根のレモン和え フルーツ黄桃缶
夕	御飯 海老団子と大根の炒め煮 南瓜とアリの和風味 おひたしの胡麻和え すまし汁(里芋、水菜)	御飯 白身魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(畑菜、白玉麩)	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ(コーン、かつら)	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根と胡瓜の和え物 すまし汁(水菜、庄内麩)	御飯 魚の塩焼(かつ) かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁(豆腐、青ネギ)	御飯 ヒトと玉葱の卵とじ 鶏とレモンの和風味 おひたしの和え すまし汁(白菜、わかめ)	御飯 鶏とレモンの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 かつらとアリのドレッシングかけ 中華スープ(コーン、キャベツ)
朝	1453.67kcal 蛋白質:56.62g 脂質:40.71g 食塩相当:6.46g	1530.05kcal 蛋白質:54.21g 脂質:44.96g 食塩相当:6.07g	1518.81kcal 蛋白質:55.99g 脂質:49.65g 食塩相当:6.0g	1415.3kcal 蛋白質:59.62g 脂質:42.11g 食塩相当:5.4g	1457.59kcal 蛋白質:54.24g 脂質:39.93g 食塩相当:6.01g	1556.02kcal 蛋白質:59.63g 脂質:55.4g 食塩相当:6.44g	1413.32kcal 蛋白質:55.52g 脂質:40.53g 食塩相当:6.36g
朝	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	御飯 生揚げと大根の炒り煮 わつらとかまの柚子風味 味噌汁(チンゲン菜、白ネギ) 牛乳	御飯 おしん草のそぼろ炒め 白菜の和風サラダ すまし汁(人参、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポトとウインナーのスープ煮 かつらとアリの和風味煮 コンパス(おしん草、人参) 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 わつらの胡麻ドレッシング 味噌汁(油揚、青ネギ) 牛乳	御飯 竹輪とチンゲン菜の炒め かつらと鶏糸卵のサラダ 味噌汁(わかめ、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め おしん草の和風味和え コンパス(南瓜、畑菜) 牛乳	御飯 生揚げとわつらの煮物 蒸すのポーク和え 味噌汁(白ネギ、白菜) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の和風オムツ 小松菜の干し昆布炒め 角切さつま芋サラダ フルーツパウンド缶	御飯 魚の田楽(銀だし) ひじきと油揚げの煮物 かつらと鶏糸卵の酢物 フルーツミックス	【健康御膳・脂肪燃焼パン】 麦飯 魚のムニエル(マス) 鶏肉とレモンの甘酢炒め 茄子とアリの和え物 豆腐の豆花風	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアリの炒り煮 キャベツのナムル フルーツミックス	御飯 揚魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) フルーツミックス	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋の和風味 わかめサラダ フルーツ黄桃缶	御飯 かつらの黄金煮 かつらと鶏の炒め物 小松菜のピーナツ和え フルーツパウンド缶
夕	御飯 魚のチーズ焼(かつ) ウインナーと人参のスープ煮 ブロッコリーと鶏糸卵の和風味 コンパス(畑菜、じゃが芋)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 鶏肉と人参の炒め物 わつらの生姜和え 味噌汁(わかめ、水菜)	御飯 豚肉の柳川風煮 ムニエル炒め 小松菜の中華和え 味噌汁(わかめ、大根)	御飯 魚の香味焼(かつ) 刻昆布とさつま揚げと大豆の煮物 玉葱の梅かつお和え すまし汁(白玉麩、春菊)	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース かつらとアリのミックス 鶏肉と人参の煮物 おしん草の鶏糸和え 味噌汁(わかめ、かつら)	御飯 鶏肉のさらさ蒸し(ハニル) 鶏肉と人参の煮物 おしん草の鶏糸和え 味噌汁(わかめ、かつら)	御飯 豚肉のつけ焼 かつらとアリの和風味和え 蒸すのポーク和え 春雨と鶏肉の和風味 コンパス(玉葱、コーン)
朝	1462.0kcal 蛋白質:59.92g 脂質:43.52g 食塩相当:6.43g	1486.69kcal 蛋白質:56.73g 脂質:43.69g 食塩相当:5.78g	1500.27kcal 蛋白質:59.77g 脂質:49.45g 食塩相当:6.16g	1438.22kcal 蛋白質:55.02g 脂質:31.64g 食塩相当:6.3g	1458.54kcal 蛋白質:58.48g 脂質:35.42g 食塩相当:6.24g	1462.11kcal 蛋白質:56.38g 脂質:43.84g 食塩相当:6.14g	1457.26kcal 蛋白質:54.3g 脂質:47.84g 食塩相当:5.89g
朝	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	御飯 もやしと薩摩揚げの干し昆布炒め ポークチキ 味噌汁(油揚、葉大根) 牛乳	御飯 キャベツとアリの和風味 ブロッコリーとアリの和風味 味噌汁(玉葱、おしん草) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン コーンと小松菜のソテー 白菜と人参のサラダ コンパス(ツマアゲ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 かぶと冬瓜の煮物 アリのなめ煮和え 味噌汁(花魁、かつ) 牛乳	御飯 切干大根と薩摩揚げの炒り煮 インゲンのおかか和え 味噌汁(里芋、油揚) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チンゲン菜とアリの和風味 かつらと鶏肉の和風味 コンパス(じゃが芋、おしん草) 牛乳	御飯 竹輪とかぶの煮物 白菜とアリの和風味和え すまし汁(チンゲン菜、大根) 牛乳
昼	御飯 肉豆腐 冬瓜の和風味あんかけ わつらとかまの酢物 フルーツ黄桃缶	【敬老の日 祝】 赤飯 天麩羅(ヒト、かつ、人参、ツマアゲ) かつらとアリの和風味あんかけ 春菊とかつらのお浸し 水羊羹(栗)	【ショートステイ特別選択食】 御飯 ロールキャベツ 冬菇の南蛮漬 じゃが芋金平 キャベツと蒲鉾の青しそ和え ヨーグルトフルーツ	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レモンとわつらの煮物 ブロッコリーとアリの和風味 フルーツミックス	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ(かつ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツパウンド缶	御飯 豚肉とアリのソテー 鶏肉と人参の煮物 キャベツの和風味和え フルーツミックス	御飯 松肉焼 なすの田舎煮 かつらと蒲鉾の和風味和え フルーツパウンド缶
夕	御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 付け合せ 南瓜のはちみつ煮 わつらのおろし和え すまし汁(チンゲン菜、人参)	御飯 里芋と高野豆腐と鶏肉の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花魁、白ネギ)	御飯 白身魚のオムツ焼 かつらとアリの和風味 インゲンのサラダ コンパス(じゃが芋)	御飯 めぼろの韓国風照焼 なすと豚肉の炒め煮 おしん草のナムル すまし汁(わかめ、葉大根)	御飯 卵と春雨とヒトの炒め物 シューマイ 春菊と蒲鉾の海苔和え 中華スープ(かつら、玉葱)	御飯 魚の煮付け(かつ) 豆腐のかきと風味あんかけ 人参とアリの和風味 味噌汁(白玉麩、わかめ)	御飯 つみれとレモンの煮物 小松菜とアリの炒め物 おしん草の和風味 味噌汁(油揚、わかめ)
朝	1457.47kcal 蛋白質:57.16g 脂質:41.77g 食塩相当:5.92g	1576.58kcal 蛋白質:52.45g 脂質:48.0g 食塩相当:6.04g	1397.5kcal 蛋白質:53.09g 脂質:41.07g 食塩相当:7.52g	1433.82kcal 蛋白質:58.34g 脂質:35.16g 食塩相当:5.88g	1461.02kcal 蛋白質:54.49g 脂質:41.35g 食塩相当:6.29g	1465.64kcal 蛋白質:55.2g 脂質:50.08g 食塩相当:6.12g	1424.47kcal 蛋白質:54.2g 脂質:38.55g 食塩相当:6.34g
朝	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとアリの和風味 味噌汁(わかめ、かつ) 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ すまし汁(畑菜、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムツ パウンドケーキ コンパス(椎茸、かつ) 牛乳	御飯 かつらとアリの煮物 もやしとアリの和風味 すまし汁(庄内麩、葉大根) 牛乳	御飯 生揚げと薩摩揚げと野菜の炒り煮 ゆかり風味(小松菜) すまし汁(白玉麩、キャベツ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスレタ 人参とアリの和風味 コンパス(ツマアゲ、白菜) 牛乳	御飯 高野豆腐の和風味 インゲンとアリの和風味 味噌汁(春菊、人参) 牛乳
昼	【お彼岸(秋分の日)】 御飯 鯖のミソ焼 ひじきと薩摩揚げの炒め煮 キャベツのピーナツ和え おぼろ	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根とアリの炒り煮 ピザのナムル フルーツパウンド缶	御飯 魚のタコマネズミ焼(かつ) かつらと人参の煮物 チンゲン菜のわさび和え フルーツミックス	御飯 インゲンオムツ ミニトマトのコンパス おしん草の和風味和え フルーツ黄桃缶	御飯 鶏肉の中華風照焼 ピーナツ炒め トマトと枝豆の和風味かけ フルーツパウンド缶	【麺の日】 白湯ラーメン かつらとアリの中華炒め わつらの梅肉和え フルーツパウンド缶	御飯 魚のトマトソース(銀だし) キャベツとアリの和風味 かつらとアリの和風味 フルーツミックス
夕	御飯 酢鶏 冬瓜とわつらの煮物 おしん草とかまのサラダ 中華スープ(干し昆布、水菜)	御飯 焼魚の和風味かけ 肉団子・ツマアゲの甘辛煮 わつらのおかか和え 味噌汁(かつら、じゃが芋)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レモンの和風味炒め インゲンの和風味和え すまし汁(花魁、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入さんびらごぼろ 白菜のお浸し 味噌汁(わかめ、畑菜)	御飯 魚のしん蒸(ハニル) 大根とあさりの炒め煮 ポークチキ 味噌汁(油揚、里芋)	御飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め さつま芋の和風味 すまし汁(葉大根、わかめ)	御飯 鶏肉の塩麩焼 かぶとアリの煮物 おしん草とアリの和風味 すまし汁(庄内麩、揚げ豆腐)
朝	1478.13kcal 蛋白質:57.04g 脂質:36.33g 食塩相当:6.17g	1485.76kcal 蛋白質:55.71g 脂質:44.56g 食塩相当:6.07g	1453.01kcal 蛋白質:56.02g 脂質:48.38g 食塩相当:6.25g	1504.19kcal 蛋白質:54.6g 脂質:50.75g 食塩相当:5.82g	1458.65kcal 蛋白質:58.93g 脂質:38.07g 食塩相当:5.15g	1480.26kcal 蛋白質:49.64g 脂質:61.07g 食塩相当:6.52g	1407.51kcal 蛋白質:63.24g 脂質:38.12g 食塩相当:6.15g
朝	29日	30日	敬老の日				
朝	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風味 味噌汁(わかめ、青ネギ) 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶのサラダ すまし汁(わかめ、葉大根) 牛乳	【通常提供】 五目玉子焼き 追加料金+120円 【特別選択】 ロールキャベツ 具だくさんのスープと 一緒に召し上がれ♪				
昼	御飯 豚肉と玉葱の和風味 切干大根と油揚げの煮物 小松菜と干し昆布の和え物 フルーツパウンド缶	御飯 蒸魚の和風味(銀だし) おしん草とアリの炒め物 玉葱のおかかサラダ フルーツ黄桃缶	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				
夕	御飯 白身魚の照焼 さつま芋の小倉煮 マカロニサラダ すまし汁(キャベツ、かつら)	御飯 鶏肉の南部焼 レモンと竹輪のおかか煮 青梗菜の和風味和え 味噌汁(春菊、里芋)	9月17日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪				
朝	1461.14kcal 蛋白質:54.5g 脂質:32.88g 食塩相当:6.31g	1461.35kcal 蛋白質:60.75g 脂質:42.42g 食塩相当:6.11g					