

	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 ホレン草とかつらの煮浸し 白菜と蒲鉾のサラダ すまし汁(かつ、白苔) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マカロン 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&マカロン スライスレタ 小松菜とツムのサラダ コンパス(里芋、かつ) 牛乳	御飯 ハンバーグの煮物 インゲンとツムの和え 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 わかりとわかめのドレッシングかけ ヨーグルトフルーツ	御飯 メンチ ツマアゲ 人参サラダ フルーツミカ缶	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とトマトの煮物 モヤシとかまの酢味噌和え フルーツミカ缶	御飯 魚のオムライス焼(銀だし) かつらとトマトのカルー風味煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツミカ缶	御飯 ミニオムツ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 かつらのドレッシング和え フルーツミカ缶	昭和食堂 ライス(白飯) ポテトサラダ 豆腐サラダ かぼちゃのポテトジュレ バナナパウンド		御飯 めぼろの山椒焼 南瓜とトムの酢 大根のレモン和え フルーツミカ缶							
夕	御飯 海老団子と大根の炒め煮 南瓜とトマトのソテー トマトの胡麻和え 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、青苔)	御飯 ヒトと玉葱の卵とじ 鶏とレモンのソテー トマトのお浸し すまし汁(白菜、わかめ)	御飯 鶏と七味の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 かつらとのドレッシングかけ 中華スープ(コーン、キャベツ)								
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			
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 わかりとわかめの柚子風味 味噌汁(チンゲン菜、白苔) 牛乳	御飯 トマトのそぼろ炒め 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&マカロン ポテトとウインナーのスープ煮 かつらと人参のサラダ コンパス(ホレン草、人参)	御飯 揚げポールの煮物 わかりとわかめの胡麻ドレッシング 味噌汁(油揚、青苔) 牛乳	御飯 竹輪とチンゲン菜の炒め かつらとわかめと錦糸卵のサラダ 味噌汁(かつ、菜大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マカロン 小松菜の卵炒め トマトのソテー風味和え コンパス(南瓜、畑菜) 牛乳	御飯 生揚げとわかめの煮物 蒸すのポテト和え 味噌汁(白苔、白菜) 牛乳	朝 健康御膳・脂肪燃焼弁当	御飯 鶏肉の和風オムツ 小松菜の干し昆布炒め 角切さつま芋ハンバーグ フルーツミカ缶	御飯 魚の田楽(銀だし) ひじきと油揚げの煮物 かつらと錦糸卵の酢の物 フルーツミカ缶	麦飯 魚のムニエル(マス) 鶏肉とレモンの甘酢炒め 茄子とトマトの和え物 豆腐の豆花風	御飯 蒸し餃子の中華だし 青梗菜とツムの炒り煮 キャベツのナムル フルーツミカ缶	御飯 揚魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) フルーツミカ缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレンジ煮 わかりサラダ フルーツミカ缶	御飯 かつらの黄金煮 かつらと鶏の炒め物 白菜のレモン和え フルーツミカ缶
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			
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 ポテトサラダ 味噌汁(油揚、菜大根) 牛乳	御飯 キャベツとツムのソテー かつらとコーンのサラダ 味噌汁(玉葱、ホレン草) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マカロン 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)	御飯 かんがと冬瓜の煮物 かつらのなめ煮和え 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&マカロン チンゲン菜入りサラダ かつらと蒸し鶏のサラダ コンパス(じゃが芋、ホレン草) 牛乳	御飯 竹輪とかぶの煮物 白菜とトムのドレッシング すまし汁(チンゲン菜、大根) 牛乳	朝 敬老の日 祝	御飯 肉豆腐 冬瓜の胡麻風味あんかけ わかりとわかめの酢の物 フルーツミカ缶	赤飯 天麩羅(ヒト、かつ、人参、ツマアゲ) かつらとコーンの煮物 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 揚げ鶏の南蛮漬 レモンとツムの煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツミカ缶	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ(かつ) 春梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツミカ缶	御飯 豚肉とツムのソテー 鶏肉と里芋の煮物 キャベツの和え物 フルーツミカ缶	御飯 松風焼 かぶと玉葱の煮物 かつらと蒲鉾のポテト酢和え フルーツミカ缶
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			
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 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(かつ、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&マカロン プレーンオムツ パプリカサラダ コンパス(椎茸、トマト) 牛乳	御飯 かつらとブロッコリーの煮物 モヤシとトムの胡麻ドレッシング すまし汁(庄内麩、菜大根) 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&マカロン スライスレタ かつらとツムのサラダ コンパス(ツマアゲ、白菜) 牛乳	御飯 高野豆腐のポテトあんかけ インゲンとツムの和え 味噌汁(春菊、人参) 牛乳	お彼岸(秋分の日)	御飯 鰻のミソ焼 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 大根とツムの炒り煮 ピリ辛のナムル フルーツミカ缶	御飯 魚のタコライス焼(かつ) かつらと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え フルーツミカ缶	御飯 鶏肉の中華風照焼 ピーナツ炒め トマトと枝豆のポテトかけ フルーツミカ缶	麺の日	白湯ラーメン かつらと中華炒め わかりの梅肉和え フルーツミカ缶	御飯 魚のトマトソース(銀だし) キャベツとコーンのソテー かつらとツムのサラダ フルーツミカ缶
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			
29日		30日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日			
朝	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(かつ、青苔) 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶのサラダ すまし汁(かつ、菜大根) 牛乳	敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		
昼	御飯 豚肉と玉葱のルーラー 切干大根と油揚げの煮物 小松菜と干し昆布の和え物 フルーツミカ缶	御飯 蒸魚のポテト煮(銀だし) トマトとかつらの炒め物 玉葱のおかかサラダ フルーツミカ缶	敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		
夕	御飯 白身魚の幽庵焼 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)	御飯 鶏肉の南部焼 レモンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポテト酢和え 味噌汁(春菊、里芋)	敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		敬老の日		
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		※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。		【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♪		9月17日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪		敬老の日		敬老の日	