

みどりの苑 予定献立表



令和 7年9月1日 (月)～令和 7年9月8日 (月)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
9/1 (月)	食パン 大豆ハンバーグ (オニオンソース) いんげんとウィンナーの ポトフ りんごジュース	御飯 さわらの魚田 絹揚げのそぼろ煮 フルーツ(みかん) 	御飯 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 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1436 kcal 58.2 g 48.3 g 707 mg 6.56 g
9/2 (火)	御飯 チキンピカタ もやしとコーンの リンゴドレサラダ 味噌汁 (うまい菜・あさり) 飲むヨーグルト	御飯 とんぺい焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物	御飯 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1462 kcal 62.4 g 40.6 g 855 mg 6.12 g
9/3 (水)	御飯 照り焼き肉団子 納豆 味噌汁(わかめ・竹輪) 赤ぶどうジュース	御飯 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	御飯 赤魚の焼き浸し 奴豆腐(葱味噌だれ) 高菜炒め	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1282 kcal 57.7 g 35.0 g 450 mg 4.39 g
9/4 (木)	御飯 ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の 麦味噌和え 味噌汁(里芋・キャベツ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	御飯 八宝菜 かにシューマイ 杏仁豆腐の マンゴー缶添え 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1421 kcal 57.2 g 39.4 g 861 mg 4.51 g
9/5 (金)	御飯 ポテトミンチ巻き 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) 飲むヨーグルト	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根と竹輪の ごまドレサラダ 	御飯 絹揚げの炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 さくら漬け	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1407 kcal 58.7 g 34.0 g 1316 mg 6.47 g
9/6 (土)	御飯 筑前煮 インゲンの白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁 (うまい菜・もやし) コーヒー牛乳	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	御飯 ホキのグリル (白葱ソース) 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1528 kcal 57.7 g 42.9 g 661 mg 5.23 g
9/7 (日)	御飯 磯巻き卵 キャベツとりりめんの 和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 飲むヨーグルト 	御飯 あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティーサラダ	御飯 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1382 kcal 57.4 g 41.9 g 1166 mg 5.18 g
9/8 (月)	クリームパン 擬製豆腐 小松菜と豚肉の トマトスープ りんごジュース 	御飯 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ	御飯 さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなと竹輪の ピーナツドレ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1411 kcal 57.8 g 54.1 g 219 mg 3.96 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表



令和 7年9月9日 (火)～令和 7年9月15日 (月)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値
9/9 (火)	御飯 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーの ハンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 飲むヨーグルト	ちらし寿司 茄子の味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 鶏枝豆茶碗蒸し 	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜と えのきの和え物	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 49.0 g カルシウム 948 mg 食塩相当量 6.94 g
9/10 (水)	御飯 玉子焼き インゲンとパプリカの スローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) 白ぶどうジュース	ポークカレー 福神漬け もやしとちりめんの 塩麴ドレサラダ 手作りぶどうゼリー 	御飯 三色稻荷の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 41.9 g カルシウム 930 mg 食塩相当量 6.02 g
9/11 (木)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 チーズメンチカツ ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの 大葉ドレサラダ	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と竹輪の わさび和え	エネルギー 1388 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 39.9 g カルシウム 714 mg 食塩相当量 5.68 g
9/12 (金)	御飯 千草焼き 白菜とかまぼこの ピーナツ和え 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 豚肉のプルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 ミルク寒天の 杏ソースかけ	エネルギー 1409 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 40.6 g カルシウム 1057 mg 食塩相当量 4.39 g
9/13 (土)	御飯 レモンチキン 大根とインゲンの和え物 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ) コーヒー牛乳	わかめうどん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつま芋サラダ 	御飯 肉団子の和風あん 高野豆腐としいたけの サイコロ煮 カリフラワーと竹輪の 香味ドレサラダ	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 633 mg 食塩相当量 8.08 g
9/14 (日)	御飯 プレーンオムレツ (クリームソース) 白菜と油揚げの 白ごま和え 味噌汁(もやし・平天) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のさっぱり煮 奴豆腐(味噌だれ) マカロニサラダ	御飯 ホキの香草パン粉焼き (オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 キャベツのピクルス	エネルギー 1412 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 39.6 g カルシウム 878 mg 食塩相当量 4.84 g
9/15 (月)	食パン チキンナゲット (野菜ソース) うまい菜とウィンナー のスープ 白ぶどうジュース	炊き込み御飯 刺身盛り 里芋そぼろ煮 大根のごま酢 練り切り	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 鶏つみれの煮物 フルーツ (洋梨缶・パイン缶) 	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 51.0 g 脂質 39.7 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 6.18 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

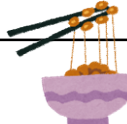
みどりの苑 予定献立表

令和 7年9月16日 (火)～令和 7年9月23日 (火)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
9/16 (火)	御飯 ミートオムレツ キャベツとなめこの 香味和え 味噌汁 (ほうれん草・白ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじゃがいも ブロッコリーの スローサラダ 	御飯 あじの照り焼き もやしと豚肉の炒め物 揚げ茄子甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1380 kcal 54.6 g 37.3 g 717 mg 5.11 g
9/17 (水)	御飯 お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の 麦味噌和え 味噌汁(じゃが芋・人参) 赤ぶどうジュース	えび炒飯 鶏唐揚げ 白菜レモン風味 	御飯 さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1338 kcal 45.2 g 45.4 g 354 mg 5.63 g
9/18 (木)	御飯 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 (油揚げ・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の魚田 絹揚げのそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティーサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1457 kcal 64.1 g 42.4 g 992 mg 4.67 g
9/19 (金)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと 油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋) 飲むヨーグルト	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 カフラワーと平天の 香味ドレサラダ 	御飯 カレーのグリル (タルタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1409 kcal 64.2 g 37.4 g 938 mg 5.10 g
9/20 (土)	御飯 れんこんと豚肉の しぐれ煮 手作りりんごゼリー 味噌汁(小松菜・人参) コーヒー牛乳	御飯 さばの塩焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物	御飯 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1521 kcal 58.7 g 47.8 g 524 mg 4.19 g
9/21 (日)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根と平天の 和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) 飲むヨーグルト 	御飯 回鍋肉 一口がんも 胡瓜の甘酢和え	御飯 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1393 kcal 59.7 g 41.5 g 713 mg 4.72 g
9/22 (月)	こしあんぱん かに玉 ほうれん草と豚肉の カレースープ 手作りバナナ風味ゼリー りんごジュース 	御飯 白身魚の唐揚げ (白ねぎソース) あみだいこん 【岡山県郷土料理】 小松菜の大葉ドレ和え	御飯 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1457 kcal 51.6 g 48.0 g 658 mg 5.93 g
9/23 (火)	御飯 鶏つみれ 納豆 味噌汁(白ねぎ・人参) 飲むヨーグルト	あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の 塩麴ドレサラダ	御飯 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え きざみ高菜	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1288 kcal 49.2 g 32.7 g 1081 mg 6.63 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 7年9月24日 (水)～令和 7年9月30日 (火)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
9/24 (水)	御飯 玉子焼き キャベツとパプリカの パシルトレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 赤ぶどうジュース 	御飯 豚肉と里芋の煮込み 奴豆腐 チンゲン菜の 梅かつお和え	御飯 さわらの幽庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしと竹輪の 香味ドレサラダ	エネルギー 1370 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 43.4 g カルシウム 517 mg 食塩相当量 4.72 g
9/25 (木)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参) 飲むヨーグルト	秋の実りカレー らっきょう漬け ブロッコリーとコンの おからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 41.0 g カルシウム 1088 mg 食塩相当量 5.72 g
9/26 (金)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とにらの 麴ナムル和え 味噌汁 (あさり・しいたけ) 飲むヨーグルト	栗御飯 鮭の若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの 和え物 	御飯 牛肉コロッケ チーズとピーマンの オムレツ れんこんと竹輪の 炒めなます 手作りごま豆腐	エネルギー 1430 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 36.7 g カルシウム 852 mg 食塩相当量 5.50 g
9/27 (土)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とコンの 和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) コーヒート牛乳	御飯 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしとインゲンの 大葉ドレ和え	御飯 いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 47.5 g 脂質 51.0 g カルシウム 837 mg 食塩相当量 4.97 g
9/28 (日)	御飯 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天) 飲むヨーグルト	御飯 ほっけのたれ焼き 金平ごぼう 南瓜のサラダ 	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンの コンソメ煮 ヨーグルトの はちみつソースかけ	エネルギー 1381 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 39.2 g カルシウム 798 mg 食塩相当量 4.01 g
9/29 (月)	食パン でんぶ入りだし巻き卵 グリーンピースのポタージュ りんごジュース	お好み焼き 茎わかめと絹揚げの 炒め煮 ブロッコリーと竹輪の和え物 	御飯 さばの塩焼き もやしと豚肉の炒め物 寒天のバイン缶添え 	エネルギー 1420 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 61.9 g カルシウム 572 mg 食塩相当量 6.36 g
9/30 (火)	御飯 メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの パンパンドレサラダ 味噌汁 (チンゲン菜・人参) 飲むヨーグルト	御飯 油淋鶏 切干大根の煮物 フルーツ (洋梨缶・黄桃缶)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の 炒め物 昆布佃煮	エネルギー 1384 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 34.9 g カルシウム 980 mg 食塩相当量 5.23 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。