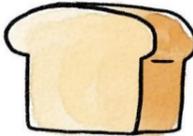
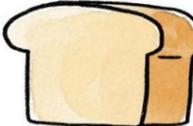


🌸 予定献立一覧表 🌸



令和 6年 9月 1日 ~ 令和 6年 9月 7日

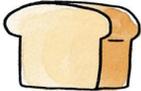
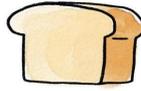
	9月 1日(日)			9月 2日(月)			9月 3日(火)			9月 4日(水)			9月 5日(木)			9月 6日(金)			9月 7日(土)		
朝	御飯 しらすと野菜の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳			食パン ジャム&マーガリン ミートオムレツ 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳  			御飯 ホウレン草の煮浸し 豆サラダ 味噌汁(キヌサヤ・かぶ) 牛乳			御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え 味噌汁(玉ねぎ・かぼちゃ) 牛乳			御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁(冬瓜・しいたけ) ショア  			食パン ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 小松菜とアサリのサラダ コンソメスープ 牛乳  			御飯 ハンペンの煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁(里芋・オクラ) 牛乳		
昼	御飯 鶏肉の照焼 里芋と竹輪の炒め煮 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁(豆腐・葉大根) ヨーグルト・フルーツソース(ラズベリー)			【ハヤシライスの日】 ハヤシライス マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶  			御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエンドウの煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁(そうめん・葉大根) フルーツ・黄桃缶			御飯 魚(シルバー)のタルタルソース焼 カリフラワーのカレー風味煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶			御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 オクラのドレッシング和え ポターージュ フルーツ・フルーツカクテル缶			御飯 めばるの山椒煮 かぼちゃとハムのソテー 大根のレモン和え 味噌汁(麩・春菊) フルーツ・マンゴー缶			御飯 ホークソテー・リンゴソース 付け合せ(ほうれん草・人参) じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶		
夕	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁(はんぺん・キヌサヤ)			御飯 魚(メルルサ)の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 白菜のお浸し 味噌汁(畑菜・油揚げ)			御飯 カニ玉 海老シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ			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 味噌汁(麩・水菜)			御飯 魚の塩焼(サバ) かぶの味噌煮 ごぼうと蒸し鶏のサラダ すまし汁(豆腐・青ねぎ)  			御飯 鶏とセロリの中華炒め チンゲン菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシングかけ 中華スープ			御飯 海老と野菜の卵とじ 鶏とカリフラワーのソテー モヤシのお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)		
1日合計	kcal	1430.2	kcal	kcal	1513.1	kcal	kcal	1604.1	kcal	kcal	1469.7	kcal	kcal	1416.7	kcal	kcal	1432.5	kcal	kcal	1455.9	kcal
	水分	799.45	g	水分	688.15	g	水分	705.55	g	水分	756.87	g	水分	732.84	g	水分	767.42	g	水分	805.65	g
	蛋白質	54.38	g	蛋白質	57.48	g	蛋白質	60.56	g	蛋白質	60.11	g	蛋白質	50.82	g	蛋白質	54.69	g	蛋白質	55.34	g
	脂質	40.46	g	脂質	53.19	g	脂質	47.14	g	脂質	44.77	g	脂質	30.82	g	脂質	49.62	g	脂質	39.1	g
	食塩相当	7.39	g	食塩相当	9.02	g	食塩相当	8.09	g	食塩相当	6.89	g	食塩相当	7	g	食塩相当	7.29	g	食塩相当	7.82	g
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。																				



# 予定献立一覧表



令和6年9月8日 ~ 令和6年9月14日

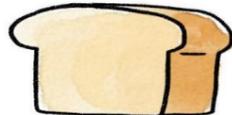
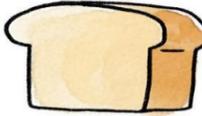
	9月8日(日)		9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		9月14日(土)	
朝	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キュウリとカニカマのゆず風味 味噌汁(ちんげん菜・白ねぎ) 牛乳		食パン ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル 春菊のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳		御飯 揚げポールの煮物 オクラの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・青ねぎ) 牛乳		御飯 小松菜の卵炒め カブとワカメのサラダ 味噌汁(なめこ・葉大根) ショア		食パン ジャム&マーガリン ポテトとウインナーのスープ煮 モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 竹輪の野菜炒め なす浸し 味噌汁(白ねぎ・モロヘイヤ) 牛乳	
														
昼	御飯 鶏肉の和風オニオンソース 小松菜の干しエビ炒め さつまいもフリットサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶		御飯 魚(シルバー)の田楽 ひじきの煮物 カブの酢の物 すまし汁(かまぼこ・水菜) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 豚肉のニンニク焼 きんぴらごぼう キャベツの磯和え 味噌汁(はんぺん・じゃが芋) フルーツ・黄桃缶		【昭和食堂メニュー】 ライス ポークチャップ 豆腐サラダ かぼちゃのポタージュ ～デザート～ 常食・一口大→ケーキ あらきざみ・極きざみ・ペースト →ゼリー		御飯 揚げ魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(揚げなす・ごぼう) フルーツ・マンゴー缶		御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつまいものレーズン煮 マカロニサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶		御飯 たら黄金煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(お麩・水菜) フルーツ・パイン缶	
夕	御飯 魚のチーズ焼(タラ) 付合せ(人参) ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのホーン酢風味 味噌汁(豆腐・青ねぎ)		御飯 鶏肉とかぼちゃの甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁(花麩・モロヘイヤ)		御飯 豆腐の明太ソース煮 ハムのピーマン炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ		御飯 魚の香味焼(アジ) 里芋とさつまいも揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁(麩・春菊)		御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 付合せ(ピーマン・玉ねぎ) カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ		御飯 魚(メバル)のさらさ蒸 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁(えのき茸・オクラ)		御飯 豚肉のつけ焼 野菜のカレー風蒸し煮 ヒジキ和風サラダ コンソメスープ	
														
1日合計	kcal	1421.3	kcal	1513.4	kcal	1462	kcal	1621.6	kcal	1370.9	kcal	1391.2	kcal	1363.9
	水分	768.81	g	水分	701.7	g	水分	778.18	g	水分	725.42	g	水分	748.36
	蛋白質	57.78	g	蛋白質	56.22	g	蛋白質	65.45	g	蛋白質	52.53	g	蛋白質	54.23
	脂質	38.58	g	脂質	56.28	g	脂質	39.13	g	脂質	34.84	g	脂質	37.42
	食塩相当	7.35	g	食塩相当	7.55	g	食塩相当	7.46	g	食塩相当	6.48	g	食塩相当	7.48
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。													



# 予定献立一覧表

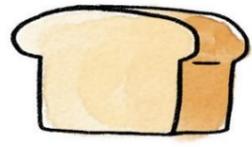
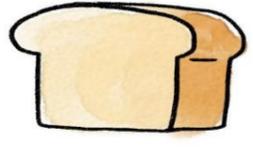
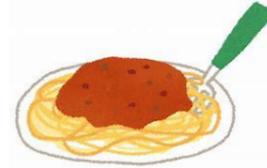


令和 6年 9月15日 ~ 令和 6年 9月21日

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝	御飯 もやしの干しエビ炒め ブロッコリーのおかかサラダ 味噌汁(油揚げ・葉大根) 牛乳	食パン ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル じゃが芋のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ハンパンと野菜煮物 白菜のお浸し 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜のソテー なめ茸おろし 味噌汁(花麩・かぶ) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え 味噌汁(里芋・油揚げ) ショア	食パン ジャム&マーガリン プレーンオムレツ カリフラワーと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 竹輪の煮物 白菜とハムのコールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・大根) 牛乳
昼	<b>【敬老会】</b> 鮭の吹き寄せ寿司 天ぷら(エビ・さつま芋・茄子) 付 天つゆ 豚の角煮 オクラのシラス和え すまし汁(生麩・みつば) デザート 	御飯 魚(メルルサ)のニンニク醤油かけ 付合せ(にんにくの芽・ピーマン) 肉団子と玉葱の煮物 春菊のゴマ風味 春雨スープ フルーツ・白桃缶	御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ(オクラ) じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) リンゴ・ヨーグルト	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 里芋と竹輪の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁(そうめん・畑菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 蒸魚(タラ)のあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・水菜) フルーツ・マンゴー缶	<b>【お月見メニュー】</b> 五目炊き込みご飯 魚の煮付け(アジ) 人参とモヤシのツナサラダ 味噌汁(麩・わかめ) デザート 常食、一口大→練り切り あらきざみ・極きざみ・ペースト→セリ 	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラのポン酢和え すまし汁(はんぺん・青ねぎ) フルーツ・ハイン缶
夕	御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 付合せ(ごぼう) 南瓜のはちみつ煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(人参)	御飯 里芋と豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花麩・白ねぎ)	御飯 魚(ハサ)のオーロラソース焼き 付合せ(ピーマン) カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ コーンポタージュ 	御飯 めばるの韓国風照焼 付合せ(さつま芋) なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草と人参のナムル 味噌汁(なめこ・葉大根)	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の海苔和え 中華スープ	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ キャベツのカラシ和え コンソメスープ	御飯 つみれと里芋の煮物 小松菜の炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき茸)
1日合計	kcal 1833.2 水分 857.82g 蛋白質 75.41g 脂質 62.37g 食塩相当 9.19g	kcal 1416.1 水分 737.3g 蛋白質 55.07g 脂質 40.66g 食塩相当 8.34g	kcal 1400.4 水分 841.53g 蛋白質 52.92g 脂質 37.56g 食塩相当 7.74g	kcal 1502.8 水分 736.91g 蛋白質 59.37g 脂質 43.04g 食塩相当 7.1g	kcal 1396 水分 588.95g 蛋白質 53.33g 脂質 28.69g 食塩相当 6.9g	kcal 1457.2 水分 689.73g 蛋白質 57.35g 脂質 43.49g 食塩相当 9g	kcal 1404.7 水分 805.56g 蛋白質 55.22g 脂質 34.46g 食塩相当 8.12g
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						

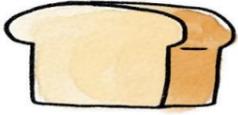
# 🌸 予定献立一覧表 🌸

令和 6年 9月22日 ~ 令和 6年 9月28日

		9月22日(日)		9月23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)		9月28日(土)								
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(なめこ・かぶ) 牛乳		食パン ジャム&マーガリン ミートボールのトマト煮 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳		御飯 薩摩揚げの炒り煮 ブロッコリーとカニカマのお浸し 味噌汁(かぼちゃ・しいたけ) 牛乳		御飯 ウインナーのコンソメ煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(葉大根・麩) 牛乳		御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(玉ねぎ・里芋) ショア		食パン ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 豆腐のそぼろあんかけ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参) 牛乳								
																						
昼		御飯 鯖のミン焼 付合せ(インゲン・玉ねぎ) ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・しいたけ) フルーツ・黄桃缶		御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル すまし汁(しめじ・白菜) フルーツ・マンゴー缶		御飯 たらこの磯辺揚げ フキと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) フルーツ・ミカン缶		【パスタの日】 スパゲティーミートソース ミートボールのホワイトクリーム煮 ホウレン草のナルト和え コンソメスープ フルーツ・黄桃缶		御飯 鶏肉の中華風照焼 オクラの梅肉和え すまし汁(そうめん・青ねぎ) フルーツ・パイン缶		御飯 和風あんかけハンバーグ ビーフン炒め トマトのポン酢かけ すまし汁(ひらたけ・白菜) フルーツ・リンゴ缶		御飯 魚(シルバー)のトマトソース キャベツとベーコンのソテー カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶								
																						
夕		御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ		御飯 焼魚(メルルーサ)のポン酢かけ 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのおかか和え 味噌汁(ごぼう・畑菜)		御飯 豆腐の肉味噌和え カリフラワーのベーコン炒め インゲンのゴマ和え すまし汁(花麩・水菜)		御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入りきんぴらごぼう 白菜のお浸し 味噌汁(さつまいも・油揚げ)		御飯 魚(メバル)のレモン蒸 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)		御飯 豚肉と野菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ		御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁(麩・白ねぎ)								
																						
1 日 合 計		kcal	1465.6	kcal	kcal	1466.4	kcal	kcal	kcal	1712.8	kcal	kcal	1341.7	kcal	kcal	1579.6	kcal	kcal	1412.6	kcal		
		水分	757.9	g	水分	847.36	g	水分	800.22	g	水分	850.08	g	水分	692.15	g	水分	748.24	g	水分	741.3	g
		蛋白質	56.84	g	蛋白質	58.55	g	蛋白質	57.87	g	蛋白質	62.9	g	蛋白質	55.32	g	蛋白質	54.91	g	蛋白質	60.88	g
		脂質	39.4	g	脂質	42.31	g	脂質	35.29	g	脂質	64.79	g	脂質	28.15	g	脂質	60.31	g	脂質	38.97	g
		食塩相当	7.06	g	食塩相当	9.18	g	食塩相当	5.97	g	食塩相当	10.06	g	食塩相当	7.22	g	食塩相当	7.92	g	食塩相当	6.97	g
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。																					

🍡 予定献立一覧表 🍡

令和 6年 9月29日 ~ 令和 6年9月30日

	9月29日(日)			9月30日(月)		
朝	御飯 ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 牛乳			食パン ジャム&マーガリン オムレツ かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳  		
昼	御飯 豚肉と野菜のカレーソテー 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(なす・わかめ) フルーツ・フルーツカクテル缶			御飯 蒸魚(シルバー)のゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 玉葱のおかかサラダ すまし汁(麩・しめじ) フルーツ・黄桃缶		
夕	御飯 魚(メルルーサ)の沢煮 さつまいものきんぴら マカロニサラダ すまし汁(かまぼこ・オクラ)			御飯 揚げ出し豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(春菊・えのき茸)		
1日合計	kcal	1443	kcal	kcal	1395.6	kcal
	水分	717.95	g	水分	741	g
	蛋白質	52.25	g	蛋白質	54.68	g
	脂質	34.54	g	脂質	44.02	g
	食塩相当	6.95	g	食塩相当	7.23	g



備考 ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。