

		9月1日 月曜日	9月2日 火曜日	9月3日 水曜日	9月4日 木曜日	9月5日 金曜日	9月6日 土曜日		
朝		ご飯 とりつくね &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 ホッケのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 照焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 ジョア	ご飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	ご飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 豚汁 ジョア	ご飯 鶏の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト		
昼		ご飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 春雨のたらこ炒め フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	中華おこわ 厚揚げの五目炒め レバニラ デザート(ムース) ごま油香るワカメスープ	ご飯 あじの南蛮漬け 油麩とじゃが芋の煮物 デザート(ゼリー) けんちん汁	ご飯 麻婆豆腐 もやしの塩ダレ和え フルーツ(キウイ) ワタンスープ	ご飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(ゼリー) つみれ汁	《旅するランチ～静岡～》 ご飯 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(オレンジ) オニオンスープ		
夕		ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 お味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 豚汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 中華奴 お味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え お味噌汁	ご飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 お味噌汁	ご飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ 夜のお味噌汁		
成分		エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 43.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 50.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 39.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 44.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 46.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 43.5 g 塩分 5.5 g		
		9月7日 日曜日	9月8日 月曜日	9月9日 火曜日	9月10日 水曜日	9月11日 木曜日	9月12日 金曜日	9月13日 土曜日	
朝	ご飯 さばの塩麹焼き &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 豚汁 ジョア	ご飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 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	ご飯 オムレツ～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	おむすび(青じそ・白) 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト		ご飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	
昼	《うなぎ弁定食》 うなぎ丼 白菜の香りしそ和え デザート(プリン) さつま汁	ご飯 豚汁 付)野菜ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ) 5品目の清汁	栗御飯 銀だらの西京焼き 付)大葉 茄子の菊花和え デザート(ゼリー) 野菜を食べる卵スープ	《旅するランチ～長崎～》 ちゃんぽん 海老かつ デザート(ムース)	ご飯 鶏の照り焼き 付)ほうれん草 大学芋 ヨーグルト 塩ちゃんこスープ	《こだわりのビーフカレー》 ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料		バターライス ミートグラタン 人参サラダ デザート(プリン) クラムチャウダー	
夕	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 菜の花の和え物 お味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き &切干大根煮 中華奴 お味噌汁	ご飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え お味噌汁	ご飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 豚汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル お味噌汁		ご飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 温泉卵 お味噌汁	
成分	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 44.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 47.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 47.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 43.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 60.6 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 40.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 33.8 g 塩分 7.6 g		
		9月14日 日曜日	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日	9月20日 土曜日	
朝	ご飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 照焼きチキン &野菜炒め ジョア	ご飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 オムレツ &具だくさんマト煮 コーンスープ ジョア	ご飯 赤魚のみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 豚汁 バナナヨーグルト		
昼	ご飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン 鶏もつ煮 フルーツ(キウイ) オニオンスープ	《敬老の日》 お赤飯 天ぷら盛り合わせ、天つゆ かにかんかけ卵豆腐 ほうれん草と菊花の三杯酢 7品目の清汁	ご飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 デザート(ムース) つみれ汁	ご飯 たらのタルタル焼き 付)グリル野菜 玉ねぎのマリネ ヨーグルト 塩ちゃんこスープ	ご飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん 温野菜サラダ～人参ソース フルーツ(キウイ) クラムチャウダー	《2種おむすびのだし茶漬け定食》 2種おむすび、お出汁 サーモンのごま味噌焼き 付)大葉・香の物 さつま芋と昆布の煮物 デザート(プリン)		おろしポン酢豚カビ井 豆のごま和えサラダ フルーツ(オレンジ) ごま油香るワカメスープ	
夕	ご飯 親子煮 オクラの和え物 お味噌汁	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ お味噌汁	ご飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物 お味噌汁	ご飯 麻婆なす ブロッコリーの白ごま和え お味噌汁	ご飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 豚汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁		ご飯 ぶりの照り焼き &白菜の煮浸し オクラのおかか和え お味噌汁	
成分	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 41.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 48.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 44.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 44.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 37.8 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 37.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 49.2 g 塩分 5.9 g		
		9月21日 日曜日	9月22日 月曜日	9月23日 火曜日	9月24日 水曜日	9月25日 木曜日	9月26日 金曜日	9月27日 土曜日	
朝	ご飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 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	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	おむすび(青じそ・白) あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 豚汁 ジョア	ご飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		
昼	ご飯 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ フルーツ(バナナ) けんちん汁	《とろろなめこそば定食》 具)とろろ、なめこ、わかめ 厚揚げのねぎ味噌焼き デザート(プリン)	天津飯 ライス(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	ご飯 肉じゃが 春菊のごま味噌和え デザート(ムース) 野菜を食べるスープ	ゆかり御飯 豆腐ステーキ かに入りコロケ デザート(ゼリー) つみれ汁	《2種おむすびのだし茶漬け定食》 2種おむすび、お出汁 サーモンのごま味噌焼き 付)大葉・香の物 さつま芋と昆布の煮物 デザート(プリン)		おろしポン酢豚カビ井 豆のごま和えサラダ フルーツ(オレンジ) ごま油香るワカメスープ	
夕	ご飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ オクラの和え物 お味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 お味噌汁	ご飯 たらのムニエル &具だくさんマト煮 ブロッコリーのサラダ お味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き &きんぴらごぼう とろろ お味噌汁		ご飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 豚汁	
成分	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 36.5 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 41.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 48.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 37.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 40.4 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 47.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 41.3 g 塩分 6.4 g		
		9月28日 日曜日	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日	<h2 style="text-align: center;">白金の森</h2> <h3 style="text-align: center;">献立表 令和7年9月</h3> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>				
朝	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩麹焼き &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト						
昼	ご飯 あじフライ、コロケ 付)キャベツ 温泉卵 フルーツ(バナナ) けんちん汁	炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢炒め ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 春雨スープ	ご飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(ムース) ワタンスープ						
夕	ご飯 炭火焼きチキン～香味ソース &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	ご飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ 豚汁						
成分	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 37.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 40.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 46.5 g 塩分 6.4 g						