

	09月01日(月)	09月02日(火)	09月03日(水)	09月04日(木)	09月05日(金)	09月06日(土)	09月07日(日)
朝	御飯 とりつくね &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャーグールト	御飯 おかつのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグールト	鮭とたまごの雑炊 照焼きｷﾝ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮﾌ	御飯 おみし &野菜のﾄﾓﾅ煮込み 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮﾌ	御飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 鶏の焦がし醤油 &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャーグールト	御飯 さばの塩麴焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾊﾞﾆｯｼｭおみし 付)いんげん 春雨のたらこ炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾁｬﾝﾀﾞｰ	◇中華おこわランチ 中華おこわ 厚揚げの五目炒め ﾊﾞﾆﾅ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾂｺﾞﾑｰｽ) ごま油香るﾌｶｽｰﾌﾟ	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 あじの南蛮漬け 油麴とじゃが芋の煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾋﾞﾀﾐﾝﾍﾞﾘｰ) けんちん汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしの塩ﾌﾞﾚし和え ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾍﾞﾘｰ) つみれ汁	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) おﾐｽｰﾌﾟ	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の香りとえ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ) さつま汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め おかつの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 かひらわーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ﾀﾏｺﾞﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1537kcal 55.5g 6.9g	1504kcal 61.4g 7.1g	1572kcal 63.9g 6.4g	1566kcal 62.3g 6.7g	1526kcal 58.1g 6g	1536kcal 57.9g 5.3g	1476kcal 55.6g 5.9g
	09月08日(月)	09月09日(火)	09月10日(水)	09月11日(木)	09月12日(金)	09月13日(土)	09月14日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 とりつくね &いんげんの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグールト	おかつとたまごの雑炊 紅鮭の塩焼き &かひらわーおかか ｼﾞｮﾌ	御飯 おみし～ﾄﾓﾓﾄﾊﾂｼｰｽ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｼｰ 【UP↑】おﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮﾌ	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャーグールト	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグールト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ｼｰ おかつの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 清汁	◇重陽の節句 栗御飯 銀だらの西京焼き 付)大葉 茄子のおろし和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾎﾚﾝｼﾞﾍﾞﾘｰ) 野菜を食べる卵ｽｰﾌﾟ	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海老かつ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾂｺﾞﾑｰｽ)	◇かれの煮付け御膳 御飯 かれの煮付け 付)ほうれん草 大学芋 ﾕｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｰｰ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇こだわりのビーフカレー ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾙﾛｰﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇ミートグラタンランチ ﾊﾞｰﾀｰﾗｲｽ ミートグラタン 人参ﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ) ｸﾗﾑﾁｬﾝﾀﾞｰ	◇ミックスフライランチ 御飯 ﾋﾞｰﾌﾗｲ&ﾓﾁｶﾏ 付)おﾀﾞﾘﾀ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶) おﾐｽｰﾌﾟ
夕	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ｼｰ ﾂｷとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ﾊﾊﾞｰｸﾞ いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のﾅﾑ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 おかつの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1541kcal 62.5g 6.1g	1547kcal 55.2g 6.3g	1559kcal 61.5g 7.3g	1553kcal 62.9g 6.1g	1565kcal 57.4g 5.6g	1462kcal 62.3g 7.4g	1557kcal 61.8g 7.1g
	09月15日(月)	09月16日(火)	09月17日(水)	09月18日(木)	09月19日(金)	09月20日(土)	09月21日(日)
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャーグールト	御飯 だし巻きたまご &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	鮭とたまごの雑炊 照焼きｷﾝ &野菜炒め ｼﾞｮﾌ	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグールト	御飯 おみし &具だくさんﾄﾓ煮 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮﾌ	御飯 赤魚みりん焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】パニャーグールト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ
昼	◇敬老の日 お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 豆腐のかにあんかけ ほうれん草の三杯酢 清汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ﾂｷと胡瓜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾂｺﾞﾑｰｽ) つみれ汁	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 玉ねぎのマﾅ ﾕｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｰｰ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇洋食屋さんのﾊﾊﾞｰｸﾞﾗﾝﾁ 御飯 ﾃﾞﾓｼﾞﾗｽﾊﾊﾞｰｸﾞ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 温野菜ﾗﾀﾞ～人参ソース ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶) ｸﾗﾑﾁｬﾝﾀﾞｰ	◇サーモンゴマみそ焼き定食 御飯 サーモンのごま味噌焼き 付)大葉 さつま芋と昆布の煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ) けんちん汁	◇おろしごﾞ酢でさっぱり豚丼 おろしごﾞ酢豚ｶﾙﾋﾞ 井豆のごま和えﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) ごま油香るﾌｶｽｰﾌﾟ	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) けんちん汁
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おかつのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照り焼き &白菜の煮浸し おかつのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 かひらわーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1511kcal 51.6g 7.1g	1521kcal 67.5g 7g	1551kcal 65.6g 7.1g	1540kcal 66.2g 6g	1536kcal 59.6g 6.5g	1522kcal 57g 5.9g	1518kcal 64.9g 6.4g
	09月22日(月)	09月23日(火)	09月24日(水)	09月25日(木)	09月26日(金)	09月27日(土)	09月28日(日)
朝	御飯 野菜入りｽｸﾗｯﾌﾟﾙｴｯｸﾞ &いんげんｼｰ 【UP↑】おﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮﾌ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャーグールト	おかつとたまごの雑炊 銀鮭の塩焼き &かひらわーおかか ｼﾞｮﾌ	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグールト	御飯 だし巻きたまご &いんげんｼｰ 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニャーグールト
昼	◇とろろなめこそば定食 とろろそば 具) 厚揚げのねぎ炒め ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ)	◇特製!天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾑ 春雨ｽｰﾌﾟ	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが 春菊のごま味噌和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾂｺﾞﾑｰｽ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ｽﾃｰｷ かに入りｺﾛｯｹ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾞﾍﾞﾘｰ) つみれ汁	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草とかにの酢味噌和え ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) のっぺい汁	◇THE・定番!ポークカレー ｶﾚｰﾗｲｽ 彩りﾗﾀﾞ～人参ソース ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶) 乳酸菌飲料	◇あじﾌﾗｲ定食 御飯 あじﾌﾗｲ定食 付)ｷｬﾊﾞﾂ 温泉卵 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) けんちん汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾂｷとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ﾊﾊﾞｰｸﾞ おかつの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ★たらのﾑﾆｰﾙ &具だくさんﾄﾓ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き &きんぴらごぼう とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きｷﾝ香味ソース &青梗菜の煮浸し かひらわーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1467kcal 52.4g 7.2g	1482kcal 52.6g 7.3g	1483kcal 63.5g 6.5g	1481kcal 60g 6.4g	1499kcal 62.2g 6.5g	1543kcal 51.9g 6.5g	1509kcal 58.6g 5.9g
	09月29日(月)	09月30日(火)	9月15日は敬老の日 美味しく楽しく食事をして、十分な栄養を摂り これからも元気にお過ごしください！！ 				
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグールト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &かひらわーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ					
昼	◇チャーハンランチ 炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢炒め おﾀﾞﾘﾀ ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) 春雨ｽｰﾌﾟ	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙ 鶏もつ煮 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾂｺﾞﾑｰｽ) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ					
夕	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾍﾞﾘｰ)	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ﾂｷとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁					
計	1573kcal 55.4g 7.1g	1501kcal 64.3g 6.4g					