

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 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 9月7日
朝食	ごはん 味噌汁(じゃが芋・葱) 野菜つみれの含め煮 いんげんのごま和え たいみそ	ごはん 味噌汁(青梗菜) 挽肉の野菜あん きゅうりのゆかり和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁(しろな) 竹輪と里芋の煮物 温泉卵 ゆずみそ	こくとう しょく 黒糖食パン コンソメスープ トマト煮込み カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁(さつま芋・葱) えびつみれの煮物 納豆	ごはん 味噌汁揚げ・葉) そばろ煮 花野菜サラダ ふりかけ(かつお)	ごはん 味噌汁(青梗菜) 肉詰め稲荷の煮物 とろろ芋 うめびしお
昼食	せきはん 赤飯 すましじる 清汁(かぶ・葉) あじ しちみや 鰯の七味焼き ぎゅうにく だいこん にも 牛肉と大根の煮物 パイン缶	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ おうとうかん 黄桃缶 	ごはん すましじる 清汁(かまぼこ・貝割れ) 豚肉の生姜焼き なばたけあ 菜畑和え パイン缶	ごはん 味噌汁(南瓜・三つ葉) しろみざかな ねぎ 白身魚の葱ソース かぶの水晶煮 ミックスフルーツ (選択)黄桃缶 (選択)バナナ	じゅうごこくまい 十五穀米 すましじる 清汁(はんぺん・豆苗) にくだんご 肉団子のべっこう煮 さいも 里芋のゆずみそ和え マンゴー缶	ごはん すましじる 清汁(かぶ・葉) とりにく ごもくいた 鶏肉の五目炒め なす にびた 茄子の煮浸し みかん缶	ごはん すましじるあ み ぼ 清汁(揚げ・三つ葉) メヌケの有馬焼き ぎゅうにく こんさい いた に 牛肉と根菜の炒め煮 りんご缶
間食	ぶどうゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン
夕食	ごはん 味噌汁(麩・豆苗) ちぐさや 干草焼き しょうない 庄内麩とキャベツの炒め物	ごはん 味噌汁(白菜) あかうお て に 赤魚の照り煮 カリフラワーの蟹あん	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・えのき) あじ 鰯フライ とうふチャンプル	ごはん すましじる まめふ かいわ 清汁(豆麩・貝割れ) とりにく とうふ にこ 鶏肉と豆腐の煮込み ほうれん草の和え物	ごはん コンソメスープ しろみざかな 白身魚のピカタ やさい 野菜ソテー	ごはん 味噌汁(南瓜・貝割れ) かれいのゆずか や かれいの柚香焼き いんげんのゴママヨ和え	ごはん 味噌汁(かぶ・葉) ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き もやしとニラの和え物

栄養価	エネルギー 1352 kcal	エネルギー 1450 kcal	エネルギー 1373 kcal	エネルギー 1387 kcal	エネルギー 1431 kcal	エネルギー 1425 kcal	エネルギー 1377 kcal
たんぱく質	53.8 g	54.9 g	50.6 g	57.0 g	54.0 g	52.9 g	55.2 g
脂質	29.0 g	36.7 g	32.1 g	33.6 g	31.2 g	41.0 g	37.0 g
食塩	7.3 g	8.1 g	7.4 g	8.0 g	7.4 g	6.5 g	6.9 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月14日
朝食	ご飯 みそ汁(麩・豆苗) さつま揚げの炒り煮 青菜の煮浸し ふりかけ(のりたま)	ご飯 みそ汁(かぶ・葉) フランク炒め 春菊のお浸し 漬物(しその実漬)	ご飯 みそ汁(揚げ・葱) 厚揚げの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ(たらこ)	キャロット食パン コンソメスープ ツナ入り野菜炒め たまごサラダ	ご飯 みそ汁(かぶ・葉) チキンボールの煮物 白菜のお浸し うめびしお	ご飯 みそ汁(里芋・貝割れ) 炒り豆腐 春菊の和え物 ゆずみそ	ご飯 みそ汁(しろな) ごもくめ 五目豆 オクラのおかか和え ふりかけ(さけ)
昼食	ちゃんぽん麺 かに風味サラダ パイン缶 <めん禁> ご飯・中華スープ 八宝菜	ご飯 すまし汁(はんぺん・豆苗) 白身魚のバター醤油焼き ひじき煮 みかん缶	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 春雨サラダ フルーツ杏仁	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) 豚肉のくわ焼き じゃがいものきんぴら ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ご飯 すまし汁(なると・三つ葉) さわらの胡麻焼き じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉の梅しそ焼き 竹輪と野菜の煮物 洋梨缶	ご飯 すまし汁(麩・葉) さばの味噌焼き なすからに 茄子のピリ辛煮 パイン缶
間食	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース
夕食	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) めばるの照り焼き 金平じゃがいも	ご飯 みそ汁(しろな) 蒸し鶏の香味ソース ニラの炒め物	ご飯 すまし汁(白菜) ぶりの生姜焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯 すまし汁(かまぼこ・葱) めめけの煮付け 大根わさびマヨ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに風味焼売	ご飯 みそ汁(揚げ・葱) 豚肉の焼肉風炒め 胡瓜とえのきのかつお和え	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 ほうれん草中華和え

栄養価	エネルギー 1325 kcal	エネルギー 1377 kcal	エネルギー 1381 kcal	エネルギー 1449 kcal	エネルギー 1486 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1459 kcal
	たんぱく質 47.5 g	たんぱく質 55.2 g	たんぱく質 49.5 g	たんぱく質 50.1 g	たんぱく質 51.1 g	たんぱく質 55.3 g	たんぱく質 63.8 g
	脂質 27.9 g	脂質 42.0 g	脂質 39.0 g	脂質 48.9 g	脂質 41.7 g	脂質 42.7 g	脂質 40.7 g
	食塩 7.6 g	食塩 7.4 g	食塩 7.6 g	食塩 6.5 g	食塩 7.9 g	食塩 6.6 g	食塩 8.2 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月21日
朝食	<p>ごはん 味噌汁(さつま芋・葉) 和風チャンプル 温泉卵 ふりかけ(かつお)</p>	<p>ごはん 味噌汁(揚げ・豆苗) 庄内麩の卵とじ とろろ</p>	<p>ごはん 味噌汁(南瓜・葱) がんもの煮物 ほうれん草白和え ふりかけ(しそ)</p>	<p>こくとうしょく 黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ 豆のごま和えサラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁(しろな) 野菜つみれの煮物 いんげんマヨ和え うめびしお</p>	<p>ごはん 味噌汁(揚げ・葉) 野菜炒め 納豆</p>	<p>ごはん 味噌汁(さつま芋・葱) 厚揚げの卵とじ 胡瓜とたくあんの和え物 たいみそ</p>
昼食	<p>ごはん 味噌汁(青梗菜) 豚肉の柚子胡椒炒め つみれの含め煮 マンゴー缶</p>	<p>けいろう ひ 《敬老の日》 せきはん 赤飯 すましじる 清汁(てまり麩・三つ葉) てん 天ぷら 炊き合わせ 二色しゅうまい 煮豆・フルーツ</p>	<p>ごはん すましじるとうふ 清汁(豆腐・三つ葉) しろみさかな 白身魚の磯マヨ焼き ブロッコリーのゴママヨ和え おうとうかん 黄桃缶</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根・葉) 白身天のムニエル 白菜とほたてサラダ ミックスフルーツ (選択)白桃缶 (選択)バナナ</p>	<p>ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 洋梨缶</p>	<p>ごはん コンソメスープ ポークチャップ 花野菜サラダ みかん缶</p>	<p>ごはん コンソメスープ クリームコロッケ&amp;メンチカツ 根菜のバーニャカウダ マンゴー缶</p>
間食	ぶどうゼリー	ようかんムース	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	<p>ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル ほたてサラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根・葉) 鶏肉の漬け焼き 里芋の煮物</p>	<p>ごはん 味噌汁(畑菜) 豚肉の柳川風 オクラのなめ茸和え</p>	<p>ごはん すましじる 清汁 鶏肉のマスタード焼き ピーナッツ和え</p>	<p>ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーソテー</p>	<p>ごはん 味噌汁(揚げ・貝割れ) 豆腐とえびの旨煮 大根サラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁(玉葱・えのき) ほっけの塩焼き 白和え</p>

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩								
	1407 kcal	59.9 g	36.6 g	7.9 g	1578 kcal	53.7 g	38.1 g	7.2 g	1359 kcal	53.2 g	33.2 g	7.3 g	1337 kcal	51.3 g	39.4 g	6.3 g	1402 kcal	41.1 g	37.8 g	7.1 g	1406 kcal	57.1 g	36.2 g	7.6 g	1447 kcal	58.6 g	38.5 g	7.5 g

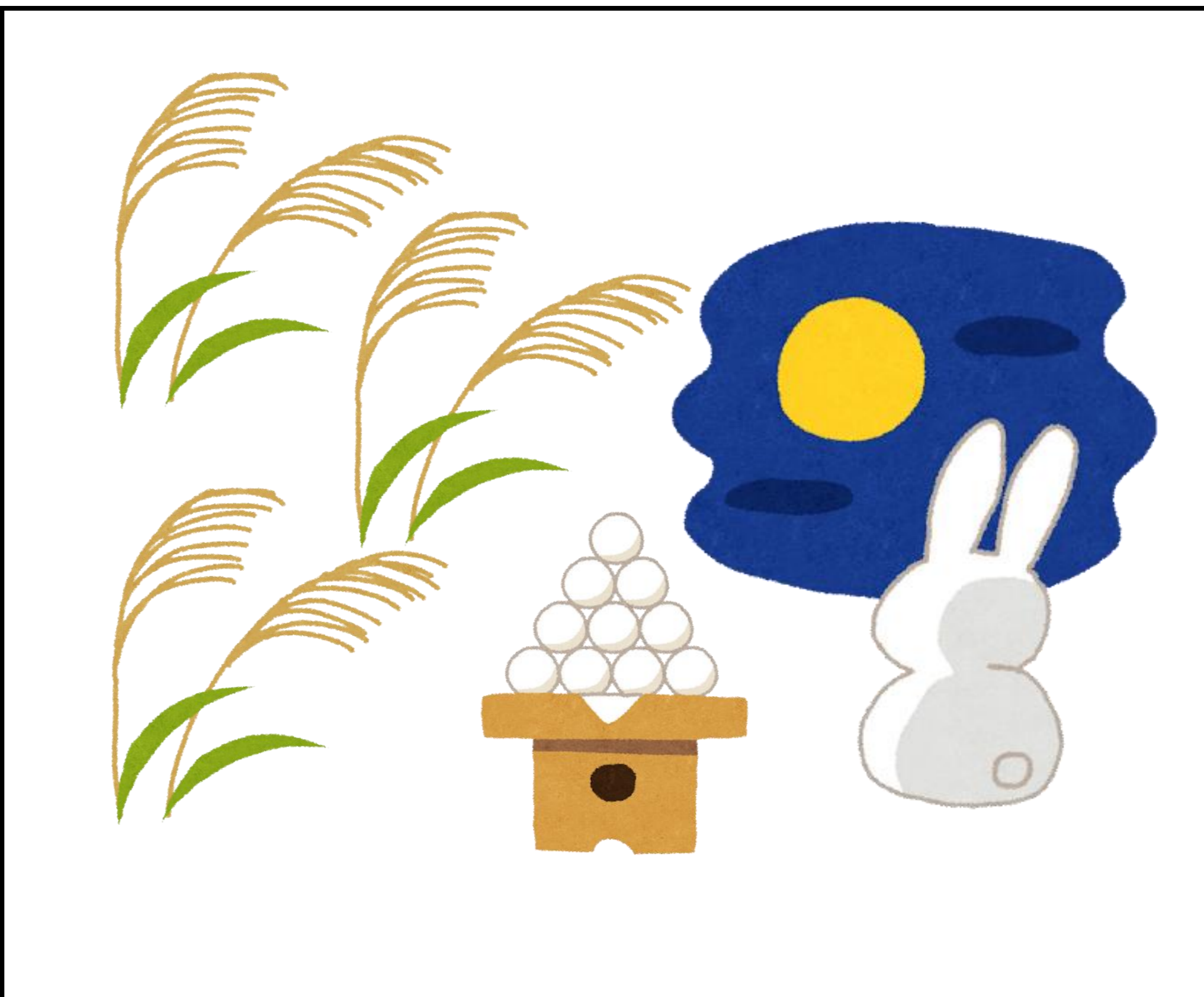
# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月28日
朝食	ごはん 味噌汁(しろな) 野菜と挽肉の炒め物 温泉卵 ふりかけ(しそ)	ごはん 味噌汁(揚げ・葱) そぼろ大根 ひじきの煮物 ふりかけ(のりたま)	ごはん 味噌汁(青梗菜) 野菜つみれの煮物 いんげんの和え物 ゆずみそ	キャロット食パン コンソメスープ トマト煮込み コールスローサラダ	ごはん 味噌汁(麩・豆苗) 豆腐チャンプル 青菜の白和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁(しろな) しらすソテー 納豆	ごはん 味噌汁(白菜) ウインナーソテー たまごサラダ のり佃煮
昼食	シーフードカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・えのき) カレイのピリ辛焼き 冬瓜の水晶煮 パイン缶	ハヤシライス コンソメスープ イタリアンサラダ りんご缶 	ごはん 味噌汁(南瓜・貝割れ) ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 味噌汁(青梗菜) 牛肉の焼肉風炒め いんげんの胡麻和え みかん缶	じゅうごこくまい 十五穀米 さつま汁 さばのおろし煮 五目ひじき 黄桃缶	ごはん すまし汁(青梗菜) 鶏肉のきのこあんかけ 里芋の煮物 マンゴー缶
間食	抹茶ムース	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース	みかんゼリー	豆乳プリン
夕食	ごはん 中華スープ 豚肉の味噌炒め 中華サラダ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 水菜のサラダ	ごはん 味噌汁(麩・豆苗) 赤魚の煮付け ベーコンと小松菜のソテー	ごはん すまし汁(かぶ・葉) みそカツ きゅうりの梅風味和え	ごはん すまし汁(かまぼこ・葱) さわらの幽庵焼き 厚揚げの含め煮	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 野菜のマリネ	ごはん 味噌汁(揚げ・葱) ぶりの照り焼き 大豆の煮物

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩								
	1576 kcal	55.9 g	50.7 g	7.6 g	1364 kcal	44.8 g	33.2 g	7.5 g	1374 kcal	51.8 g	31.0 g	7.3 g	1502 kcal	52.5 g	53.7 g	9.4 g	1479 kcal	67.6 g	42.3 g	7.1 g	1392 kcal	60.6 g	36.9 g	6.8 g	1557 kcal	62.8 g	50.3 g	8.4 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 9月29日	月曜日 9月30日
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ・葉) はんぺんと青菜の煮浸 きりほしだいこんの煮物 ふりかけ(しそ)	ご飯 みそ汁(麩・三つ葉) いわしつみれの煮物 ほうれん草白和え うめびしお
昼食	きつねうどん 落花生和え ミックスフルーツ <めん禁> ご飯・味噌汁 卵とじ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) エビフライ&ハンペンフライ 竹輪と大根の炒り煮 パイン缶
間食	ぶどうゼリー	ようかんムース
夕食	ご飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) 鰯のごま焼き 豆腐の野菜あんかけ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 イタリアンサラダ



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	1106 kcal	40.4 g	11.3 g	6.8 g
	1406 kcal	50.0 g	27.9 g	8.6 g