

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 納豆 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん 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)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮	パン 磯巻き卵 クラムチャウダー
	エネ 404 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 11.2 g 食塩 1.74 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.65 g	エネ 399 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.85 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.7 g 食塩 1.37 g	エネ 335 kcal 蛋白 10 g 脂質 3.9 g 食塩 1.48 g	エネ 297 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 10 g 食塩 1.67 g	エネ 127 kcal 蛋白 10 g 脂質 6.7 g 食塩 1.08 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 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 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	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 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g
お	豆乳かすてら	メロンゼリー	もっちりたい焼きあん	手作り黒糖水ようかん	おかしなバナナ	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
タ	ごはん 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	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホッケのたれ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 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 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん 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 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て
	エネ 552 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 404 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.76 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 578 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.35 g
計	エネ 1598 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 48.8 g 食塩 7.3 g	エネ 1503 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 40.2 g 食塩 7.43 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.7 g 食塩 5.51 g	エネ 1495 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1454 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 31.8 g 食塩 6.66 g	エネ 1520 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 41.5 g 食塩 6.53 g	エネ 1280 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 48.8 g 食塩 5.88 g
日付	8	9	10				
朝	ごはん 擬製豆腐 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 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)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)				
	エネ 329 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.27 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.71 g	エネ 428 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.58 g				
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん シロガネダラの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ボークカレー もやしとちりめんの塩麺ドレサラダ 手作りぶどうゼリー				
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 481 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 14.5 g 食塩 2.05 g	エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.47 g				
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい(もち麴)				
	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g				
タ	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)				
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 569 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.3 g 食塩 2.99 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.24 g				
計	エネ 1564 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 54.4 g 食塩 5.5 g	エネ 1571 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 48.3 g 食塩 6.8 g	エネ 1575 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 40.6 g 食塩 6.36 g				

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝				ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 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)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	パン プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ
				エネ 363 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g	エネ 337 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.41 g	エネ 336 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.1 g 食塩 1.24 g	エネ 149 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.94 g
昼				ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) いりこ風味	ごはん 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 すまし汁(おくら・花麩)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やつこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
				エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 515 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 14 g 食塩 4.59 g	エネ 545 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.92 g
お				バウムクーヘン	もみじまんじゅう	手作りももゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン
				エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 48 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g
タ				ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のプルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス
				エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g	エネ 564 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.12 g	エネ 619 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩 2.99 g	エネ 485 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g
計				エネ 1488 kcal 蛋白 54 g 脂質 43.4 g 食塩 7.17 g	エネ 1533 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 42.9 g 食塩 5.61 g	エネ 1518 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 43.3 g 食塩 8.83 g	エネ 1264 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 44.3 g 食塩 6.04 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 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)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 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)	ごはん 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)	ちりめん雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご)	パン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
	エネ 369 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.73 g	エネ 325 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.5 g 食塩 1.37 g	エネ 364 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 6.5 g 食塩 1.71 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.51 g	エネ 398 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.49 g	エネ 294 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 9.4 g 食塩 1.09 g	エネ 256 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 7.4 g 食塩 2.25 g
昼	秋のきのこご飯 ホッケの塩麴焼き 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	びびンバ 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	赤飯 天ぷら 卵豆腐 筍と人参の煮物 天つゆ
	エネ 483 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.78 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 472 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.08 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 412 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.24 g
お	紅白まんじゅう	おかしなバナナ	手作りあんシュー(栗あん)	手作り柿ミックスゼリー	豆乳カステラ	手作りおしろこ(あられ)	わたようかん
	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 48 kcal 蛋白 2 g 脂質 0 g 食塩 0.05 g
タ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん かれいのグリル(マスタードタルタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 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 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味	ごはん 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 味噌汁(わかめ・人参)
	エネ 570 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g	エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g	エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g	エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 23 g 食塩 2.48 g	エネ 493 kcal 蛋白 22 g 脂質 13.6 g 食塩 1.85 g	エネ 561 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.27 g	エネ 513 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.42 g
計	エネ 1603 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 35.1 g 食塩 6.38 g	エネ 1572 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 43.6 g 食塩 6.14 g	エネ 1519 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 53.5 g 食塩 8.39 g	エネ 1475 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 41.8 g 食塩 5.83 g	エネ 1535 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 42 g 食塩 6.6 g	エネ 1554 kcal 蛋白 65 g 脂質 48.6 g 食塩 5.58 g	エネ 1229 kcal 蛋白 52 g 脂質 36.6 g 食塩 6.96 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日 日付	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28	
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれ 納豆 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き キャベツとパプリカのバジルトレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	パン 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク	
	エネ 352 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	エネ 391 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.57 g	エネ 439 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.43 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.67 g	エネ 373 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネ 197 kcal 蛋白 14 g 脂質 9.6 g 食塩 0.64 g	
昼	ごはん 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 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	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	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味	
	エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.7 g 食塩 3.32 g	エネ 532 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.62 g	エネ 481 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.75 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 21 g 食塩 2.39 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g	
お	手作りミネラルチョコゼリー	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り高蛋白いちごゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)	
	エネ 44 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 0.1 g 食塩 0.07 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 137 kcal 蛋白 7.5 g 脂質 6.7 g 食塩 0.1 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	
夕	ごはん 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 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) きざみ高菜	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 473 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.48 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 485 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.99 g	エネ 619 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 22.1 g 食塩 2.38 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g	
計	エネ 1453 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 41.3 g 食塩 7.47 g	エネ 1327 kcal 蛋白 47.4 g 脂質 32.1 g 食塩 7.41 g	エネ 1563 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 47.2 g 食塩 6.17 g	エネ 1393 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 33.7 g 食塩 5.72 g	エネ 1574 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 43.3 g 食塩 6.9 g	エネ 1604 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 51.5 g 食塩 6.58 g	エネ 1339 kcal 蛋白 56 g 脂質 43.2 g 食塩 4.81 g	
日付	29	30						
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのバンパンドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)				9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理	9月25日(木)昼食 秋の実りカレー	9月26日(金)昼食 栗ごはん
	エネ 354 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.7 g 食塩 1.43 g	エネ 358 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 6 g 食塩 1.43 g						
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)						
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 584 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 18.9 g 食塩 2.14 g						
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)				あみだいこんとは、あみえびと大根を一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなって家庭で食べることは減ったそうです。	実りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。	栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになります。栗ごはんには、薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g						
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋) 白味噌仕立て 昆布佃煮						
	エネ 597 kcal 蛋白 23 g 脂質 25.8 g 食塩 1.81 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g						
計	エネ 1498 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 58.9 g 食塩 7.7 g	エネ 1510 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 38.3 g 食塩 6.63 g						