



週間献立表

		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝食		野菜雑炊 卵の花 フルーツ 牛乳	黒糖ロール ソーセージと野菜のソテー フルーツ 牛乳	丸ロール ミートオムレツ フルーツ 牛乳	レーズンドッグ マカロニサラダ ヨーグルト (ブルーベリー入り) 牛乳	きのこの味噌雑炊 がんも煮 フルーツ 牛乳	ミネラルパン 卵サラダ フルーツ 牛乳
		I補† -453kcal 食塩相:1.9g	I補† -385kcal 食塩相:1.4g	I補† -421kcal 食塩相:1.4g	I補† -512kcal 食塩相:1.7g	I補† -403kcal 食塩相:2.8g	I補† -463kcal 食塩相:1.7g
昼食		赤飯 味噌汁 かれのののみりん醤油焼 長芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉の胡麻漬け焼き 炒り豆腐 焼き茄子	御飯 味噌汁 豚肉のバターポン酢炒め 里芋の白煮 ほうれん草のピーナッツ和え	木の葉丼 味噌汁 蓮根きんぴら チンゲン菜の和え物	御飯 味噌汁 メンチカツ ビーフンの炒め物 フルーツ	御飯 味噌汁 鱈の柚子香蒸し 南瓜のそぼろ煮 おくらの梅和え
		I補† -445kcal 食塩相:4.2g	I補† -568kcal 食塩相:3.0g	I補† -525kcal 食塩相:3.1g	I補† -528kcal 食塩相:3.9g	I補† -737kcal 食塩相:3.1g	I補† -414kcal 食塩相:3.1g
夕食		御飯 コンソメスープ 豚肉のマーマレードソース フレンチサラダ フルーツゼリー	御飯 味噌汁 ほっけの磯辺焼 竹輪と野菜の煮物 さっぱり和え	御飯 味噌汁 揚げだし豆腐 しろ菜の炒め煮 いんげんの和え物	御飯 味噌汁 鶏肉のハチミツ照り焼き 冬瓜の水晶煮 胡瓜のわさび和え	御飯 コンソメスープ 赤魚のムニエル 野菜のトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 厚揚げの含め煮 なめ茸和え
		I補† -509kcal 食塩相:2.6g	I補† -480kcal 食塩相:3.2g	I補† -550kcal 食塩相:2.5g	I補† -525kcal 食塩相:3.3g	I補† -500kcal 食塩相:2.9g	I補† -530kcal 食塩相:3.1g
日計	#VALUE! #VALUE!	I補† -1407kcal 食塩相:8.7g	I補† -1433kcal 食塩相:7.6g	I補† -1496kcal 食塩相:7.0g	I補† -1565kcal 食塩相:8.9g	I補† -1640kcal 食塩相:8.8g	I補† -1407kcal 食塩相:7.9g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	ハニーロール クリーム煮 フルーツ 牛乳	野菜雑炊 高野豆腐の煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール ポテトサラダ フルーツ 牛乳	丸ロール ソーセージの蒸し煮 フルーツ 牛乳	レーズンドッグ 野菜とベーコンのソテー ヨーグルト (1打り入) 牛乳	鮭雑炊 南瓜の旨煮 フルーツ 牛乳	クリームエスカルゴ ポテトオムレツ フルーツ 牛乳
	I補† -383kcal 食塩相:2.0g	I補† -418kcal 食塩相:1.9g	I補† -387kcal 食塩相:1.4g	I補† -422kcal 食塩相:2.2g	I補† -455kcal 食塩相:1.7g	I補† -431kcal 食塩相:1.5g	I補† -407kcal 食塩相:1.0g
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ焼き はんぺんの煮物 さつまいもサラダ	ポークハヤシライス コンソメスープ ミックスサラダ フルーツヨーグルト	御飯 清まし汁 鶏肉の西京焼 ごぼうのピリ辛炒め ブロッコリーのおかか和え	御飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼 里芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え	山菜とろろそば 赤かぶ青菜御飯 ミニかき揚げ 胡麻和え	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 いんげんのビーツ和え	御飯 味噌汁 鰯の蒲焼き がんもの煮物 チンゲン菜のわさび和え
	I補† -640kcal 食塩相:3.4g	I補† -587kcal 食塩相:3.5g	I補† -572kcal 食塩相:2.2g	I補† -407kcal 食塩相:2.7g	I補† -441kcal 食塩相:4.2g	I補† -653kcal 食塩相:3.0g	I補† -474kcal 食塩相:3.5g
夕食	御飯 わかめスープ かに玉 春雨と野菜の中華炒め ザーサイ和え	御飯 味噌汁 かれいの煮付け 大根金平 ほうれん草と湯葉の和え物	御飯 味噌汁 サーモンフライ 卵豆腐 小松菜の辛子和え	御飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ビーフンソテー フルーツムース	御飯 味噌汁 鱈のたらこマヨ焼 茄子の含め煮 白菜の磯和え	御飯 清まし汁 鯖の塩焼き 味噌田楽 もやしと水菜の和え物	御飯 コンソメスープ ポークソテー ブロッコリーのチーズ焼き ツナ和え
	I補† -524kcal 食塩相:3.4g	I補† -410kcal 食塩相:3.3g	I補† -486kcal 食塩相:3.1g	I補† -616kcal 食塩相:3.2g	I補† -506kcal 食塩相:2.8g	I補† -566kcal 食塩相:2.5g	I補† -546kcal 食塩相:3.1g
日計	I補† -1547kcal 食塩相:8.8g	I補† -1415kcal 食塩相:8.7g	I補† -1445kcal 食塩相:6.7g	I補† -1445kcal 食塩相:8.1g	I補† -1402kcal 食塩相:8.7g	I補† -1650kcal 食塩相:7.0g	I補† -1427kcal 食塩相:7.6g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	ハニーロール スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	野菜雑炊 さつま揚げの煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール 野菜とソーゼルのソテー フルーツ 牛乳	丸ロール ミートボール ヨーグルト (ブルーベリーソース) 牛乳	レーズンドッグ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	かに雑炊 煮浸し フルーツ 牛乳	ミネラルパン パンプキンサラダ フルーツ 牛乳
	Iカロリー:449kcal 食塩相:1.5g	Iカロリー:404kcal 食塩相:2.0g	Iカロリー:369kcal 食塩相:1.3g	Iカロリー:463kcal 食塩相:2.0g	Iカロリー:459kcal 食塩相:1.2g	Iカロリー:394kcal 食塩相:1.2g	Iカロリー:478kcal 食塩相:1.2g
昼食	***お誕生日会*** かやく御飯 赤だし 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 小松菜の和え物	御飯 オニオンスープ ハンバーグ ピーマンソテー フルーツゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉の漬焼 和風外付け 厚揚げの生姜焼き イカの黒胡麻和え	御飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し	焼きそば わかめ御飯 中華スープ 焼売 フルーツムース	御飯 味噌汁 コロッケ れんこんのピリ辛炒め 白菜のなめ茸和え	***花咲祭*** 親子丼 味噌汁 わさび和え
	Iカロリー:556kcal 食塩相:3.7g	Iカロリー:502kcal 食塩相:3.9g	Iカロリー:624kcal 食塩相:3.2g	Iカロリー:437kcal 食塩相:3.0g	Iカロリー:552kcal 食塩相:4.0g	Iカロリー:599kcal 食塩相:3.0g	Iカロリー:480kcal 食塩相:2.5g
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉の塩焼 根菜の炒め物 白菜の辛子和え	御飯 味噌汁 めばるの煮付け 茄子の甘辛炒め 二色浸し	御飯 赤だし とろろ入蒸し卵 つみれの煮物 春雨サラダ	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め ぜんまいの炒め煮 しろ菜のゆかり和え	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼 豆腐の柚子あんかけ 磯和え	御飯 味噌汁 鯖のおろし煮 うの花 胡瓜の酢の物	カレーライス コンソメスープ ミックスサラダ フルーツヨーグルト
	Iカロリー:526kcal 食塩相:3.1g	Iカロリー:520kcal 食塩相:2.9g	Iカロリー:521kcal 食塩相:4.3g	Iカロリー:504kcal 食塩相:3.4g	Iカロリー:558kcal 食塩相:3.8g	Iカロリー:584kcal 食塩相:2.7g	Iカロリー:616kcal 食塩相:3.5g
日計	Iカロリー:1531kcal 食塩相:8.3g	Iカロリー:1426kcal 食塩相:8.8g	Iカロリー:1514kcal 食塩相:8.8g	Iカロリー:1404kcal 食塩相:8.4g	Iカロリー:1569kcal 食塩相:9.0g	Iカロリー:1577kcal 食塩相:6.9g	Iカロリー:1574kcal 食塩相:7.2g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	ハニーロール バナナと野菜のソテー フルーツ 牛乳	野菜雑炊 厚揚げの煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	丸ロール クリーム煮 フルーツ 牛乳	レーズンドッグ リーゼンツと野菜のソテー ヨーグルト (イチゴソース) 牛乳	きのこの味噌雑炊 五目豆 和え物 牛乳	クリームエスカルゴ ミートオムレツ フルーツ 牛乳
	1人あたり: 373kcal 食塩相当量: 1.6g	1人あたり: 444kcal 食塩相当量: 1.4g	1人あたり: 453kcal 食塩相当量: 1.5g	1人あたり: 417kcal 食塩相当量: 2.1g	1人あたり: 431kcal 食塩相当量: 1.4g	1人あたり: 362kcal 食塩相当量: 2.9g	1人あたり: 386kcal 食塩相当量: 1.1g
昼食	***敬老の日*** 散らし寿司 味噌汁 炊き合わせ お浸し	御飯 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 大豆煮 ドレッシング和え	御飯 味噌汁 鰯の焼き南蛮 さつま芋の甘煮 ほうれん草のピラフ和え	御飯 清まし汁 鯖の味噌煮 青菜の炒め物 柚子和え	***お弁当の日*** しそわかめ御飯 味噌汁 鮭の醤油粕焼き 蓮根の挟み揚げ 炊き合わせ 和え物、フルーツ	御飯 味噌汁 豚じゃが もやし炒め ごまドレ和え	きつねうどん 菜飯御飯 竹輪の磯辺揚げ しろ菜の梅和え
	1人あたり: 499kcal 食塩相当量: 4.4g	1人あたり: 571kcal 食塩相当量: 2.5g	1人あたり: 505kcal 食塩相当量: 2.7g	1人あたり: 552kcal 食塩相当量: 2.9g	1人あたり: 500kcal 食塩相当量: 3.1g	1人あたり: 501kcal 食塩相当量: 2.8g	1人あたり: 487kcal 食塩相当量: 3.6g
夕食	御飯 味噌汁 かれの漬焼き 里芋の明太マヨ焼き 水菜サラダ	御飯 味噌汁 鯖フライ 大根のそぼろあんかけ しらす和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 三色ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 がんも煮 ブロッコリーのおかか和え	御飯 味噌汁 つくねの照り焼き 冬瓜の薄くす煮 ピーマンの塩昆布和え	御飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼 ハムサラダ フルーツゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉のおろしソースがけ 高野豆腐の含め煮 キャベツのお浸し
	1人あたり: 553kcal 食塩相当量: 3.1g	1人あたり: 532kcal 食塩相当量: 3.3g	1人あたり: 633kcal 食塩相当量: 2.7g	1人あたり: 537kcal 食塩相当量: 3.3g	1人あたり: 491kcal 食塩相当量: 4.7g	1人あたり: 546kcal 食塩相当量: 2.3g	1人あたり: 544kcal 食塩相当量: 3.5g
日計	1人あたり: 1425kcal 食塩相当量: 9.1g	1人あたり: 1547kcal 食塩相当量: 7.2g	1人あたり: 1591kcal 食塩相当量: 6.9g	1人あたり: 1506kcal 食塩相当量: 8.3g	1人あたり: 1422kcal 食塩相当量: 9.2g	1人あたり: 1409kcal 食塩相当量: 8.0g	1人あたり: 1417kcal 食塩相当量: 8.2g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
朝食	ハニーロール トマト煮 フルーツ 牛乳	野菜雑炊 はんぺんの煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール スパゲティサラダ フルーツ 牛乳				
	1人分 -337kcal 食塩相:1.9g	1人分 -422kcal 食塩相:2.1g	1人分 -441kcal 食塩相:1.6g				
昼食	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の煮付け 錦糸和え	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼 切干大根の煮物 イグサの和え物	御飯 味噌汁 ハンバーグ 金平ごぼう ほうれん草のお浸し				
	1人分 -512kcal 食塩相:3.1g	1人分 -563kcal 食塩相:2.9g	1人分 -547kcal 食塩相:4.1g				
夕食	御飯 清まし汁 豆腐の肉味噌かけ ビーフンの炒め物 胡瓜の胡麻和え	御飯 わかめスープ 白身魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華炒め フルーツムース	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 炒り豆腐 白菜のポン酢和え				
	1人分 -567kcal 食塩相:3.0g	1人分 -516kcal 食塩相:2.0g	1人分 -457kcal 食塩相:2.7g				
日計	1人分 -1416kcal 食塩相:8.0g	1人分 -1501kcal 食塩相:7.0g	1人分 -1445kcal 食塩相:8.4g				

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。