献立表

	08月31日(月)	09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)	09月06日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 ふりかけ みそ汁 乳飲料	鶏雑炊 京がんもの含め煮 ゼリー 乳飲料	パン ジャム ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	御飯 ちくわと大根の炒り煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	さつま雑炊 いわし蒲焼缶 ゼリー 乳飲料	パン ジャム オムレツ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	御飯 和風ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)畑菜 金山寺みそ みそ汁 乳飲料
昼	麦ご飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 小松菜の錦糸和え フルーツ缶 みそ汁	御飯 豚肉ゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶 みそ汁	御飯 ほっけのねぎ味噌焼 付)小松菜 高野豆腐の含め煮 野菜ジュースゼリー お吸物	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ 福神漬	御飯 ﾒﾊﾞﾙの煮付け 付)花人参・長葱 畑菜の和え物 フルーツ缶 みそ汁	御飯 豚肉ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 大根ｻﾗﾀﾞ フルーツ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) 肉じゃが フルーツ缶 みそ汁
おやつ	チョコレートまんじゅう	★ ジュース	どら焼	ドームケーキ	★ きなこ揚げパン	ワッフル	★ フルーチェ
夕	御飯 豚肉と野菜甘辛炒め つみれと里芋煮 白菜のゆかり和え	御飯 さばの塩麹焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味和え	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	御飯 あじの漬け焼き 付)ｵｸﾗ ひじきの煮物 ﾎｳﾚﾝ草ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	御飯 麻婆茄子 かに焼売 春雨ｻﾗﾀﾞ	麦ご飯 しいらのみそﾏﾖ焼 付)いんげん かぼちゃの煮物 ｷｬﾍﾞﾂの磯和え	御飯 鶏肉の照り焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ れんこんの甘辛炒め ほうれん草辛子和え

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1618kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1592kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1549kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1639kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1609kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1565kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1694kcal
蛋白質	69.8g	蛋白質	64.1g	蛋白質	63.6g	蛋白質	63.2g	蛋白質	62.3g	蛋白質	65.6g	蛋白質	72.4g
脂質	37.2g	脂質	53.3g	脂質	39g	脂質	41g	脂質	43.9g	脂質	44.9g	脂質	38g
炭水化物	260.5g	炭水化物	226.6g	炭水化物	239.8g	炭水化物	265.1g	炭水化物	248.8g	炭水化物	236.5g	炭水化物	275.1g
食塩相当	7.6g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.8g

献立表

	09月07日(月)	09月08日(火)	09月09日(水)	09月10日(木)	09月11日(金)	09月12日(土)	09月13日(日)
朝	パン ジャム ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー 乳飲料	パン ジャム じゃが芋とツナ炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	御飯 豆腐のそぼろ煮 たいみそ みそ汁 乳飲料	御飯 だし巻卵 付)小松菜 ふりかけ みそ汁 乳飲料	味噌雑炊 ツナと卵スクランブル ゼリー 乳飲料	御飯 がんもとかぶ含め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料
昼	御飯 牛肉のしぐれ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰゆず風味和え フルーツ缶 みそ汁	麦ご飯 あじの山椒焼き 付)人参きんぴら ほうれん草錦糸和え フルーツ みそ汁	親子丼 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し フルーツ みそ汁	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ｷｬﾍﾞﾂ 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶 みそ汁	御飯 白身魚甘酢あんかけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とえび炒め フルーツ みそ汁	御飯 しいらの和風ﾑﾆｴﾙ 付)ﾋﾟｰﾏﾝ なすの揚げ浸し フルーツ缶 みそ汁	肉うどん 具) じゃが芋のたらこ炒め 卵とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ フルーチェ
おやつ	どら焼	★ ジュース	クレープ	吹雪まんじゅう	★ コッペパン	コーヒー牛乳プリン	★ 紅白まんじゅう
夕	御飯 さわらのねぎ醤油焼 付)茄子 里芋とちくわの含め煮 小松菜のおかか和え	御飯 ﾎﾟｰｸｶﾂ ｿｰｽ) 付)ｷｬﾍﾞﾂ かぶのきのこあんかけ いんげんのごま和え	御飯 さばの味噌煮 付)ｵｸﾗ・花人参 レバーの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ	麦ご飯 ほっけの塩麹焼 付)いんげん さつま芋と昆布煮 白菜のお浸し	御飯 鶏肉のﾏﾖごまｿｰｽ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 厚揚と大根の煮物 ほうれん草とｶﾆｶﾏ和え	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ きのこｿｰｽ) 付)いんげん・ｸﾞﾗｯｾ ﾊﾞｼﾞﾙﾊﾟｽﾀ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ	御飯 かれいの煮付け 付)ｵｸﾗ・花麩 卵の花 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え
エネルギー	1618kcal	エネルギー 1389kcal	エネルギー 1695kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1661kcal
蛋白質	65.6g	蛋白質 55.8g	蛋白質 67.4g	蛋白質 65.6g	蛋白質 66.4g	蛋白質 62.2g	蛋白質 68.6g
脂質	47.9g	脂質 31.5g	脂質 49.9g	脂質 31.9g	脂質 41.3g	脂質 43.3g	脂質 40.6g
炭水化物	243.3g	炭水化物 229.5g	炭水化物 257.2g	炭水化物 279g	炭水化物 253.7g	炭水化物 228.6g	炭水化物 263.6g
食塩相当	8.8g	食塩相当 5.7g	食塩相当 9.1g	食塩相当 6.4g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.3g	食塩相当 8.8g

献立表

	09月14日(月)	09月15日(火)	09月16日(水)	09月17日(木)	09月18日(金)	09月19日(土)	09月20日(日)
朝	御飯 ちくわと里芋の煮物 のり佃煮 みそ汁 乳飲料	御飯 ウインナーソテー ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム チキンオムレツ 付)ピーマン コンソメスープ 乳飲料	梅雑炊 厚揚と青菜の煮物 ゼリー 乳飲料	パン ジャム 和風スクランブルエッグ コンソメスープ 乳飲料	カニカマ雑炊 チキンそぼろ炒め 野菜ゼリー 乳飲料	御飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁 乳飲料
昼	麦ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 炒り鶏 フルーツ みそ汁	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)ナポリタン キャベツのサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	御飯 赤魚のバター醤油焼 付)いんげん 青菜のお浸し フルーツ缶 みそ汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー かぶのコンソメ煮 フルーツ コーンポタージュスープ	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ いんげんごまドレ和え フルーツ缶 みそ汁	御飯 メバルの生姜煮 付)しろな・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ
おやつ	ロールケーキ2種	★ ジュース	黒糖まんじゅう	ココアワッフル	★ シフォンケーキ	りんごタルト	★ 冷凍みかん
夕	御飯 ゆで豚ごまだれかけ 付)玉葱・赤ピーマン ひじきと蓮根炒め煮 二色浸し	御飯 さわらの七味焼き 付)人参きんぴら かぼちゃの煮物 ほうれん草と蒲鉾和え	御飯 プルコギ 焼き餃子 春雨サラダ	麦ご飯 あじの南部焼き 付)小松菜 なすの肉味噌かけ オクラの和え物	御飯 豚肉の塩炒め 冬瓜とえびのくず煮 ほうれん草の磯和え	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ピーマン 里芋の煮っころがし 白菜サラダ	御飯 さばの山椒焼き 付)畑菜 金平ごぼう 胡麻だれ冷奴
エネルギー 1625kcal		エネルギー 1692kcal		エネルギー 1542kcal		エネルギー 1452kcal		エネルギー 1649kcal		エネルギー 1449kcal		エネルギー 1582kcal	
蛋白質 70.2g		蛋白質 60.8g		蛋白質 63.4g		蛋白質 63.1g		蛋白質 63g		蛋白質 56g		蛋白質 63.5g	
脂質 41.6g		脂質 45.3g		脂質 41g		脂質 35.6g		脂質 50.2g		脂質 33g		脂質 37.1g	
炭水化物 253.6g		炭水化物 271.3g		炭水化物 236.3g		炭水化物 224.2g		炭水化物 247.1g		炭水化物 239.8g		炭水化物 261.3g	
食塩相当 7.4g		食塩相当 7.3g		食塩相当 7.9g		食塩相当 7.4g		食塩相当 9.2g		食塩相当 5.7g		食塩相当 7.2g	

献立表

	09月21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)	09月27日(日)
朝	パン ジャム ﾁﾝｹﾞﾝ菜ﾍﾞｰｺﾝ炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	卵雑炊 海老ツミレと大根煮 ゼリー 乳飲料	御飯 お揚げの卵とじ ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム プレーンオムレツ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 乳飲料	鮭雑炊 おつゆ麸の煮物 ゼリー 乳飲料	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 野菜つみれと大根煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料
昼	赤飯 銀だら照り焼き 付)ｵｸﾗ 柚子なます 卵豆腐あんかけ フルーツ 清汁	麦ご飯 赤魚のおろしソースかけ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ なすの炒め物 フルーツ缶 みそ汁	ﾁｰｽﾞｶﾚｰ ｷｬﾍﾞﾂとハムのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 福神漬	御飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶 みそ汁	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾋﾞｰﾌﾝ炒め フルーツ缶 みそ汁	御飯 あじのねぎ塩焼き 付)人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ缶 みそ汁	御飯 豚肉と野菜甘辛炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し フルーツ缶 みそ汁
おやつ	祝まんじゅう	おはぎ風ムース	クレープ	どら焼	月見まんじゅう	ドームケーキ	★ ジュース
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜の信田煮 ほうれん草おかか和え	御飯 ミートローフ ソース) 付)いんげん ﾎﾟﾄﾌ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ	御飯 白身魚のﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 里芋の味噌煮 ｵｸﾗのなめたけ和え	御飯 豚肉のｶﾞｰﾘｯｸ炒め なすの揚げ浸し 白菜とｶﾆｶﾏ和え	さつまいも御飯 ますの幽庵焼き 付)ｵｸﾗ・花人参 かぶとえびの含め煮 浅漬け	麦ご飯 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え	御飯 黄金かれいの生姜煮 付)いんげん・花麸 さつま揚と根菜炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1615kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1540kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1602kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1524kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1421kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1625kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1603kcal
蛋白質	64.6g	蛋白質	54.6g	蛋白質	60.9g	蛋白質	60.4g	蛋白質	62.5g	蛋白質	64.7g	蛋白質	63.7g
脂質	51g	脂質	48.6g	脂質	44.8g	脂質	41.6g	脂質	24.6g	脂質	40.7g	脂質	36g
炭水化物	231.6g	炭水化物	227.9g	炭水化物	247.9g	炭水化物	236.8g	炭水化物	243.8g	炭水化物	262.3g	炭水化物	265.4g
食塩相当	10g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.1g