

予定献立表

A vertical arrangement of several cosmos flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing deep pink petals and others being mostly white with pink edges. All have bright yellow centers. The green stems are thin and have several long, thin, needle-like leaves. The background is plain white.

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	9月6日(日)	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)
朝食	ご飯 和風ミートボール 付)畑菜 金山寺みそ みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 肉詰めいなりの煮物 みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳 (パン禁:梅びしお)	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・うずまき麴) カルシウム牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 たいみそ みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 だし巻卵 付)小松菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 しそ昆布 みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 海鮮卵焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・おつゆ麴)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 あじの山椒焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	親子丼 青梗菜のお浸し ゼリー みそ汁(豆腐・ワケ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・油揚げ)	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 青梗菜とえびの炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・ワケ)	ご飯 しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(パイン) みそ汁(白菜・うずまき麴)
おやつ	ロールケーキ	抹茶ババロア	チョコ菓子	おまんじゅう	野菜ゼリー	どらやき	チョコバウム
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)ピーマン れんこんの甘辛炒め ほうれん草の辛子和え	ご飯 さわらのねぎ醤油焼き 付)茄子 里芋とちくわの含め煮 小松菜のおかか和え	ご飯 ポークカツ 付)キャベツ かぶのきのこあんかけ いんげんのごま和え	ご飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 レバーの炒め物 ブロッコリーのサラダ	ご飯 ほっけの塩麴焼き 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 白菜のお浸し	ご飯 鶏肉のマヨごまソース 付)ブロッコリー 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草とカニカマの和え物	ご飯 ハンバーグ 付)いんげん・人参グラッセ バジルパスタ カリフラワーサラダ
栄養価	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1590kcal
	タンパク質 74.1 g	タンパク質 66.3 g	タンパク質 59 g	タンパク質 67.7 g	タンパク質 66 g	タンパク質 68.7 g	タンパク質 60.2 g
	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.0 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 6.4 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.2 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	9月13日 (日)	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)
朝食	ご飯 がんもとかぶの含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 ちくわと里芋の煮物 のり佃煮 みそ汁(しろな・油揚げ) カルシウム牛乳	チョコパン ウインナーソテー みそ汁(じゃが芋・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	ご飯 チキンオムレツ 付)ピーマン 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・うずまき麴) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	肉うどん じゃが芋のたらこ炒め たまごとブロッコリーのサラダ フルーチェ(りんご)	ご飯 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麴)	ご飯 チキン南蛮 キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(小松菜・えのき)	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 青菜のお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(白菜・ねぎ)	ご飯 チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ(バナナ) コーンポタージュ	ご飯 フライ二種盛り いんげんのごまドレ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(青梗菜・おつゆ麴)	ご飯 メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)
おやつ	やわらかおかき	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	メロンムース	まんじゅう	ぼたぼた焼	青りんごゼリー
夕食	ご飯 かれの煮付け 付)オクラ・花麴 卵の花 キャベツのゆかり和え	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)玉葱・赤ピーマン ひじきとれんこんの炒め煮 二色浸し	ご飯 さわらの七味焼き 付)人参きんぴら かぼちゃの煮物 ほうれん草とかまぼこの和え物	ご飯 プルコギ 焼き餃子 春雨サラダ	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	ご飯 豚肉の塩炒め 冬瓜とえびのくず煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 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
栄養価	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1615kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1543kcal
	タンパク質 68.8 g	タンパク質 72 g	タンパク質 61.7 g	タンパク質 65.9 g	タンパク質 67.9 g	タンパク質 63.3 g	タンパク質 64.5 g
	食塩相当量 8.5 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.2 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	9月20日(日)	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)
朝食	ご飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁(キャベツ・うずまき麩) カルシウム牛乳	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め物 ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) ちくわとかぶの含め煮 みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 お揚げの卵とじ しそ昆布 みそ汁(冬瓜・小松菜) カルシウム牛乳	ご飯 がんと大根の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)小松菜 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳
昼食	ちらし寿司 春巻 卵豆腐(蟹あん) きなこプリン お吸物	赤飯 銀だら照り焼き 柚子なます フルーツ缶(洋梨) 茶碗蒸し	ご飯 赤魚のおろしソースかけ なすの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	チーズカレー キャベツとハムのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	ご飯 まぐろハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(ほうれん草・えのき)	ご飯 揚げ鶏の香味ソース ビーフン炒め フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 あじのねぎ塩焼き ほうれん草のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(白菜・大根葉)
おやつ	チョコ菓子	★モンブランケーキ	おまんじゅう	チョコムース	おせんべい	プリン	クレープ
夕食	ご飯 さばの山椒焼き 付)畑菜 金平ごぼう 胡麻だれ冷奴	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜の信田煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 ミートローフ 付)いんげん ポトフ カリフラワーサラダ	ご飯 白身魚のタルタル焼き 付)ピーマン 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え	ご飯 豚肉のガーリック炒め なすの揚げ浸し 白菜とカニカマの和え物	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(きゅうり)	ご飯 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え
栄養価	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1765kcal	エネルギー 1688kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1518kcal	エネルギー 1587kcal
	タンパク質 65 g	タンパク質 67.8 g	タンパク質 61.9 g	タンパク質 63.9 g	タンパク質 61.3 g	タンパク質 68.7 g	タンパク質 65.3 g
	食塩相当量 8.5 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 7.4 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
朝食	ご飯 野菜つみれと大根の煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(小松菜・椎茸) カルシウム牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)しろな たいみそ みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	クリームパン ミートボール 付)スナップエンドウ みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・長葱) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 青梗菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(長葱・カメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース キャベツのサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 しいらのムニエル バジルポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(冬瓜・カメ)
おやつ	バームクーヘン	白い風船	デザートプリン	ぼたぼた焼
夕食	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)いんげん・花麩 さつま揚げと根菜の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め 冬瓜のくず煮 畑菜の香味和え	ご飯 ほっけの塩焼き 付)小松菜 かぼちゃの煮物 オクラのポン酢和え	ご飯 フライ二種盛り 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 白菜のゆかり和え
栄養価	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1591kcal
	タンパク質 65.3 g	タンパク質 71.5 g	タンパク質 65.1 g	タンパク質 61.7 g
	食塩相当量 7.0 g	食塩相当量 8.0 g	食塩相当量 6.2 g	食塩相当量 7.8 g



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。