



予定献立表



		9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)		
朝食		御飯 がんと冬瓜の煮物 畑菜のお浸し しそ昆布 みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め のり佃煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 大根とちくわの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(ほうれん草・おつゆ麴) カルシウム牛乳	クリームパン チキンオムレツ カリフラワーサラダ みそ汁(キャベツ・大根葉) カルシウム牛乳 (パン禁: ふりかけ)	御飯 和風ミートボール しろなのお浸し うめびしお みそ汁(もやし・うずまき麴) カルシウム牛乳		
		昼食	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(キャベツ・うずまき麴)	御飯 ほっけの七味焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・油揚げ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの煮付け しろなの和え物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華ｽｰﾌﾟ(畑菜・かまぼこ)	御飯 海鮮卵焼き かぶと絹あげの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	
			おやつ	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	ココアムース
			夕食	御飯 さばの照り焼き しろなの煮浸し 香の物(しば漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 チキン南蛮 えびとかぶのスｰﾌﾟ煮 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(バナナ)	御飯 あじの塩麴焼き ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイン)	御飯 麻婆茄子 かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の辛子マヨ焼き 里芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き れんこんきんぴら きゅうりとワカメのポン酢和え フルーツ(メロン)
				栄養価	エネルギー 1566kcal タンパク質 63.3 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1563kcal タンパク質 62.9 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1558kcal タンパク質 59.2 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1568kcal タンパク質 58.1 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1544kcal タンパク質 59.4 g 食塩相当量 7.0 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7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	御飯 野菜炒め 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁(大根・ワケ) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 炒り豆腐 二色浸し うめびしお みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 オクラの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜のチキンの和え物 のり佃煮 みそ汁(白菜・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 キャベツの磯和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	ちらし寿司 春巻 卵豆腐(蟹あん) 抹茶ゼリー お吸物	御飯 さわらの漬け焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(青梗菜・油揚げ)	御飯 白身魚の甘酢あんかけ しろなとほたてのお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 ますの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(りんご) みそ汁(冬瓜・ワケ)	肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー
おやつ	プリン	どらやき	★和栗モンブラン★	ゼリー	チョコ菓子	梨ゼリー	おまんじゅう
夕食	御飯 赤魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	御飯 ポークカツ ちくわとかぶの煮物 浅漬け(白菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 なすの炒め物 香の物(しば漬け) フルーツ(パイナップル)	御飯 ほっけの塩麹焼き 冬瓜のくずあんかけ もずくときゅうりの酢の物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げと大根の炒め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め ピクルス フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メバルの煮付け しろなとちくわの炒め うずら豆 フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1747kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1508kcal
	タンパク質 59.5 g	タンパク質 55.2 g	タンパク質 63.8 g	タンパク質 60.3 g	タンパク質 61.9 g	タンパク質 53 g	タンパク質 61 g
	食塩相当量 8.2 g	食塩相当量 7.0 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 8.4 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14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
朝食	御飯 和風ミートボール 畑菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	チョコパン ウインナーソテー ほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	御飯 納豆 切干大根の炒め煮 うめびしお みそ汁(しろな・うずまき麴) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え しそ昆布 みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草とかまぼこのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ たいみそ みそ汁(大根・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳
昼食	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麴)	赤飯 銀だら照り焼き 柚子なます フルーツ(梨) 茶碗蒸し	御飯 赤魚のバター醤油焼き 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(マンゴー) コーンポタージュ	御飯 メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 フライ二種盛り いんげんのごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(おつゆ麴・ワカメ)	御飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・人参)
おやつ	野菜ゼリー	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー
夕食	御飯 かにかま入り卵焼き ひじきとれんこんの炒り煮 高菜漬け フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(白桃)	御飯 プルコギ 焼き餃子 青梗菜の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 あじの南部焼き なすの肉味噌かけ 香の物(桜だいこん) フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き バジルパスタ 浅漬け(白菜) フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のえびあんかけ 香の物(つぼ漬け) フルーツ缶(キウイ)	御飯 さばの山椒焼き 金平ごぼう ほうれん草の和え物 フルーツ缶(マンゴー)
栄養価	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1462kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1432kcal
	タンパク質 65.2 g	タンパク質 61.2 g	タンパク質 65 g	タンパク質 64.8 g	タンパク質 60.5 g	タンパク質 60.5 g	タンパク質 57.8 g
	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 7.8 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 6.8 g	食塩相当量 6.8 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21日 (日)	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)
朝食	御飯 だし巻卵 畑菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・うずまき麴) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) オムレツ オクラのなめたけ和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) カルシウム牛乳 (パン禁: 梅びしお)	御飯 にしんの梅煮 小松菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 金山寺みそ みそ汁(白菜・ワケ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛炒め しそ昆布 みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(小松菜・椎茸) カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・ワケ)	御飯 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 鶏肉の香味焼き ビーフン炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 まぐろハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・おつゆ麴)	バターチキンカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ(りんご) みそ汁(冬瓜・ワケ)
おやつ	シュークリーム	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ
夕食	御飯 ますのねぎ醤油焼き かぶの信田煮 香の物(青しその実漬) フルーツ(パイン)	御飯 ミートローフ ポトフ ピクルス フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のｸﾞﾚｰｽﾞ焼き 里芋の味噌煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほっけの漬け焼き しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイン)	御飯 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 香の物(しば漬) フルーツ缶(キウイ)	御飯 あじのねぎ塩焼き かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ缶(白桃)
栄養価	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1528kcal
	タンパク質 68.9 g	タンパク質 55.5 g	タンパク質 57.7 g	タンパク質 59 g	タンパク質 59.8 g	タンパク質 65.5 g	タンパク質 60.3 g
	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.7 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28日 (日)	9月29日 (月)	9月30日 (火)
朝食	御飯 厚焼き卵 オクラの香味和え たいみそ みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール 青梗菜の磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	クリームパン 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳 (パン禁: のり佃煮)
昼食	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え ゼリー	御飯 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 赤魚の七味焼き じゃが芋の甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・小松菜)
おやつ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー
夕食	御飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 人参サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 ますの生姜醤油焼き さつま芋甘煮 きゅうりとワカメのポン酢和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 フライ二種盛り 豚肉と大根のオイスター煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(りんご)
栄養価	エネルギー 1499kcal	エネルギー 1499kcal	エネルギー 1549kcal
	タンパク質 62.6 g	タンパク質 62.6 g	タンパク質 58.7 g
	食塩相当量 8.2 g	食塩相当量 6.0 g	食塩相当量 7.5 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。