	平成28年09月01日(木)	平成28年09月02日(金)	平成28年09月03日(土)	平成28年09月04日(日)	平成28年09月05日(月)	平成28年09月06日(火)	平成28年09月07日(水)
朝	御飯 味噌汁(麩・葱) さつま揚げの煮物 もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	★キャロット食パン ジャム(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ＆ﾏｰｶ 目玉焼き カリフラワーサラダ ジョア	御飯 味噌汁(豆苗・小町麩) 厚揚げの炒め煮 白菜と桜海老の醤油和 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) ちくわとキャベツの炒め 納豆 漬物 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜) だし巻き卵 ほうれん草のなめたけ和 うめびしお ジョア	★食パン ジャム(ｲﾁｺﾞ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・油揚) つみれの含め煮 磯納豆 漬物 牛乳
昼	★きのこ御飯 味噌汁(白玉麩・大根葉 さけの塩麹焼き 京がんもの含め煮 春菊のごま和え	御飯 揚げ鶏の葱ソースかけ 春雨サラダ 桃ヨーグルト	御飯 味噌汁(茄子) さんまの塩焼き かぼちゃの含め煮 いんげんのピーナッツ和	親子丼 味噌汁(あさり・葱) 小松菜としらすの炒め物 フルーツ(梨)	御飯 清汁(豆腐・貝割) さばのみそ煮 なすのそぼろ炒め 白菜の和え物	★ちゃんぽん 焼餃子 チンゲン菜のナムル フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(はんぺん・三つ葉 さわらの柚庵焼き 肉じゃが きゅうりの昆布和え
夕	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・ ミートローフ コールスローサラダ フルーチェ(ぶどう)	御飯 味噌汁(さつま芋) ほきのマヨチーズ焼き 里芋の煮物 ひじきの白和え	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の照焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(とろろ昆布・みつ たらの揚げ煮 れんこんの味噌炒め きゅうりの酢の物	御飯 味噌汁(大根) 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(りんご缶)	ゆかり御飯 味噌汁(もやし・葱) 擬製豆腐 里芋のごま煮 小松菜のわさび和え	御飯 ワカメスープ かに玉 焼きビーフン 白菜の中華和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1620kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1674kcal
	蛋白質 66.7g	蛋白質 60.8g	蛋白質 60g	蛋白質 66.4g	蛋白質 57.7g	蛋白質 60g	蛋白質 68.4g
	食塩 9.2g	食塩 6.4g	食塩 8.5g	食塩 8.3g	食塩 7.7g	食塩 8.3g	食塩 8.7g

	平成28年09月08日(木)	平成28年09月09日(金)	平成28年09月10日(土)	平成28年09月11日(日)	平成28年09月12日(月)	平成28年09月13日(火)	平成28年09月14日(水)
朝	御飯 味噌汁(渦巻麩・長葱) 炒り豆腐 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	★マーブル食パン ジャム(りんご＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) スクランブルエッグ マカロニサラダ ジョア	御飯 味噌汁(豆腐・葱) ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞのソテー ほうれん草のからし和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) はんぺんの煮物 納豆 しその実漬 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・さや) プレーンオムレツ 花野菜とチーズのサラダ ふりかけ 牛乳	★食パン ジャム(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ＆ﾏｰｶﾞﾘ ミネストローネ ポテトサラダ ジョア	御飯 味噌汁(かぼちゃ) がんもの含め煮 しらす納豆 漬物 ジョア
昼	御飯 味噌汁(白菜) 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 あさりとキャベツの炒め物 フルーツ(白桃缶)	御飯 鮭のきのこみそ焼き ひじきの煮物 なすのポン酢和え	牛丼 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 白菜と春雨の炒め物 フルーツ(オレンジ)	御飯 味噌汁(青菜) 白身魚フライ 大根サラダ フルーツ(洋梨缶)	ビーフカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト 漬物	御飯 味噌汁(もやし・葱) さんまの焼き浸し さつま芋とりんごの甘煮 いんげんの生姜醤油和	★あんかけ焼そば 水餃子 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｻﾞｰｻｲの和え 杏仁ムース
夕	御飯 味噌汁(青菜) 白身魚のバター醤油焼 れんこんの塩炒め いんげんのピーナッツ和	御飯 コンソメスープ(キャベ・ ハンバーグステーキ レタスサラダ ババロア	御飯 味噌汁(わかめ・揚げ) めだいの照焼き かぼちゃの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え	御飯 清汁(素麺・貝割) 豚肉と野菜の塩炒め あさりとじゃが芋煮物 小松菜のおかか和え	御飯 味噌汁(白玉麩・大根葉 かれいの煮付け きんぴらごぼう 白菜の青じそ和え	御飯 かき玉汁 鶏肉の柚子味噌焼き ひじきの煮物 春菊の白和え	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) さばの香味焼き レバーの煮付 きゅうりの酢の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1596kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1587kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1650kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1609kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625kcal
	蛋白質 65.8g	蛋白質 58.3g	蛋白質 61.1g	蛋白質 62g	蛋白質 59.1g	蛋白質 61.4g	蛋白質 67.7g
	食塩 7.6g	食塩 7.5g	食塩 9.1g	食塩 8.6g	食塩 8.8g	食塩 8.5g	食塩 9.2g

	平成28年09月15日(木)	平成28年09月16日(金)	平成28年09月17日(土)	平成28年09月18日(日)	平成28年09月19日(月)	平成28年09月20日(火)	平成28年09月21日(水)
朝	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) あじの塩焼き 小松菜のわさび和え のり佃煮 牛乳	★胚芽食パン ジャム(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&マー ウインナーソテー パンプキンサラダ ジョア	御飯 味噌汁(小町麩・長葱) 焼きちくわの甘辛煮 いんげんのおろし醤油和 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 豚もやし炒め 納豆 漬物 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・揚げ) しらすの卵とじ 白菜の昆布和え ふりかけ ジョア	★食パン ジャム(ｲﾁｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ツナポテト ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(さつま芋) フィッシュソーセージの ごましそ納豆 漬物 ジュース
昼	ガパオ風ライス 春雨スープ キャベツとえびのサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯 さわらの粕漬け焼き きんぴらごぼう フルーツ(バナナ)	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ポテト・ベー 鶏肉のクリームソースか ハムサラダ フルーツ(黄桃缶)	御飯 赤だし味噌汁(あさり・大 コロッケ盛り合わせ ひじきサラダ ムース(ゆず風味)	◇◇ご長寿祝賀会◇◇ ★赤飯 清汁(花麩・葱) お祝い弁当 ケーキ	★肉うどん さつま揚げと大根の炒め ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 味噌汁(玉葱・絹さや) さけの香り蒸し 鶏ごぼう炒め いんげんのピーナッツ和
夕	御飯 清汁(はんぺん・みつば 揚げ豆腐のきのこあんか れんこんの味噌煮 もやしの和え物	御飯 味噌汁(白菜・揚げ) 豚肉の山椒炒め 大根サラダ ババロア	わかめ御飯 味噌汁(青菜・長葱) 千草焼き うの花 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの梅マヨかけ	御飯 清汁(とろろ昆布・みつ 赤魚の煮付け さといもの柚子味噌がけ 春菊のお浸し	御飯 味噌汁(もやし・大根葉) 牛肉の甘辛炒め 小松菜の青じそ和え フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(かまぼこ・貝割) めだいのごま味噌焼き 揚げなすの煮浸し 金時豆	御飯 中華スープ(白菜・コー 麻婆豆腐 春雨サラダ ライチゼリー
	エネルギー 1647kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 2113kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1638kcal
	蛋白質 60.3g	蛋白質 56.5g	蛋白質 62.7g	蛋白質 63.4g	蛋白質 69.8g	蛋白質 59g	蛋白質 62.5g
	食塩 8.6g	食塩 5.2g	食塩 9.1g	食塩 8.4g	食塩 10.2g	食塩 8.3g	食塩 8.8g

	平成28年09月22日(木)	平成28年09月23日(金)	平成28年09月24日(土)	平成28年09月25日(日)	平成28年09月26日(月)	平成28年09月27日(火)	平成28年09月28日(水)
朝	御飯 味噌汁(もやし・葉) つみれの含め煮 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	★黒糖食パン ジャム(りんご&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ハム玉ソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(長葱・若布) はんぺんの含め煮 青菜とチキンの和え物 ふりかけ ジョア	御飯 味噌汁(里芋・椎茸) さつま揚げの炒め物 納豆 漬物(千切り沢庵) 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・葱) 厚揚げの炒め物 いんげんのおろし醤油あ ふりかけ 牛乳	★食パン ジャム(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ&ﾏｰｶﾞﾘ 肉団子のクリーム煮 白菜のサラダ ジュース	御飯 味噌汁(小町麩・絹さや 卵ときのこの炒め物 おろし納豆 しその実漬 ジョア
昼	焼き鳥丼 味噌汁(あさり・大根葉) キャベツのからしマヨ和 フルーツ(パイン缶)	御飯 さばのみりん漬焼き じゃが芋の含め煮 小松菜のごま和え	御飯 中華スープ(春雨・葱) 八宝菜 野菜春巻 杏仁豆腐	御飯 清汁(豆腐・貝割) 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め煮 もずく酢	★和風きのこスパゲッテ 野菜スープ りんごとキャベツのサラダ さつま芋プリン	御飯 コーンスープ 白身魚のムニエル ジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	ハヤシライス かに風味サラダ ババロア 漬物
夕	御飯 味噌汁(かぼちゃ) かれいの煮付け 牛肉とれんこんの炒め煮 きゅうりの酢の物	御飯 清汁(素麺・貝割) 味噌かつ ひじきの白和え フルーツ(洋梨缶)	御飯 パンプキンスープ スパニッシュオムレツ 花野菜とツナのソテー フレッシュサラダ	御飯 卵スープ 牛肉のオイスター炒め もやしとｻﾞｰｻｲの和え物 フルーチェ(ぶどう)	御飯 味噌汁(白玉麩・大根葉 さんまの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草のわさび和え	御飯 味噌汁(白玉麩・大根葉 肉豆腐 なすの煮浸し 切干大根の梅和え	御飯 味噌汁(キャベツ) あじの竜田揚げ かぼちゃの煮物 春菊のごま和え
	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1659kcal	エネルギー 1662kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1641kcal	エネルギー 1655kcal	エネルギー 1730kcal
	蛋白質 68.7g	蛋白質 59.4g	蛋白質 58.9g	蛋白質 59.7g	蛋白質 56.8g	蛋白質 60.1g	蛋白質 66.6g
	食塩 8.4g	食塩 7.1g	食塩 8.5g	食塩 8.6g	食塩 10.6g	食塩 7.2g	食塩 8.9g

	平成28年09月29日(木)	平成28年09月30日(金)											
朝	御飯 味噌汁(なめこ・葱) 魚肉ｿｰｾｰｼﾞの炒め物 かぶのゆず和え ふりかけ 牛乳	★キャロット食パン ジャム(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰﾏ プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳											
昼	御飯 味噌汁(玉葱・絹さや) 豆腐ハンバーグ 鶏肉とれんこんの炒め煮 フルーツ(梨)	御飯 鶏肉の香味焼き もやしと厚揚げの炒め物 春雨の和え物											
夕	御飯 味噌汁(白玉麩・大根葉 豚肉の葱塩炒め さつま芋と昆布の煮物 小松菜のお浸し	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・ベーコ たらのカレーマヨネーズ きのこサラダ フルーツ(りんご缶)											
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1619kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1501kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
蛋白質	58.1g	蛋白質	58g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩	8.2g	食塩	5.7g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

★マーク:ユニットでの炊飯作業なし