

		9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日	9月5日 土曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 湯葉ひろすの煮物 アスパラサラダ 牛乳	食パン ミネストローネ かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜と挽肉の炒め物 ほうれん草の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 エビ茶巾の煮物 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳	
昼食		ご飯 味噌汁 鯉の七味焼き 卵の花 もやしとハムの和風和え	《カレー配膳》 秋野菜カレー コンソメスープ かぶの風味サラダ 福神漬・菜京	ご飯 卵スープ エビとブロッコリーの牡蠣油炒め かぶの水晶煮 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 赤だし 鯉の漬け焼き 五目煮 ごぼうと水菜のマヨ和え	中華丼 中華スープ 海鮮焼売 ブロッコリーの梅しそ和え	
おやつ		エクレア	ココアワッフル	チョコババロア	みかんのタルト	水羊羹	
夕食		ゆかりご飯 清まし汁 鶏肉と焼き豆腐の煮込み 揚げ茄子の煮浸し トマトサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の葱ソース ピーマンとしらすの炒め物 大根の青じそ和え	ご飯 清汁 ほきのもろみ焼き 庄内鮎とキャベツの炒め物	ご飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ チンゲン菜の煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 チンゲン菜の炒め物 なめたけ和え	
成分		エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 43.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 45.8 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 34.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 49.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 37.3 g 塩分 8.9 g	
	9月6日 日曜日	9月7日 月曜日	9月8日 火曜日	9月9日 水曜日	9月10日 木曜日	9月11日 金曜日	
朝食	胚芽食パン コンソメスープ ツナポテト もやしのナムル 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 春菊のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の醤油和え 牛乳	
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌焼き 冬瓜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ ベーコンと小松菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え	エビピラフ ポトフ ツナサラダ フルーツ(黄桃)	カレーうどん さつま芋のサラダ バナナ	ご飯 清汁 メバルの煮付け じゃが芋の炒め物 ほうれん草の胡麻和え	タコライス コンソメスープ ポテトサラダ ジョア	ご飯 かき玉汁 ブリの照り焼き 根菜の炊き合わせ 海藻サラダ
おやつ	ケーキバイキング	杏仁豆腐	アイスクリーム	シュークリーム	白いふうせん	抹茶プリン	
夕食	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 茄子の甘辛炒め フルーツ(黄桃)	ご飯 豚汁 たらの野菜蒸し 山菜巾着と野菜の煮物 青菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 鯉のきのこあんかけ 金平れんこん いんげんの和え物	菜飯 清汁 鮭の柚庵焼き ニラと卵の炒め物 オクラと長芋のおかか和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 南瓜の甘煮 胡瓜とえのきの梅和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のくずうちポン酢がけ さつま芋とレーズンの煮物 キウイ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 切干大根のナムル風 フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 52.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 45.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 43.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 41.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 39.7 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 51.8 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1724 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 49.0 g 塩分 9.3 g
	9月13日 日曜日	9月14日 月曜日	9月15日 火曜日	9月16日 水曜日	9月17日 木曜日	9月18日 金曜日	
朝食	キャラット食パン マカロニクリーム煮 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の卵とじ しらすおろし 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜炒め いんげんのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 小松菜としいたけのお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 湯葉ひろすの煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 キャベツのしその実和え 牛乳	
昼食	《選択食》 ピースご飯 中華スープ ★鮭のラビッツソースがけ ★豚の角煮 もやしと胡瓜の中華和え フルーツ(みかん)	鶏ごぼうご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 白菜の煮浸し フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 カレイの梅煮 茄子の胡麻炒め チンゲン菜の生姜和え	《郷土料理☆奈良県》 ご飯 あすか鍋 七色のおあえ 梨	オムライス クリームポタージュ ツナサラダ 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ 鯉の漬け焼き 高野豆腐の煮物 オクラの和え物	ご飯 味噌汁 枝豆コロッケ・野菜コロッケ きのこのソテー 野菜のタルタルソース
おやつ	バームクーヘン	カントリーマアム	抹茶ゼリー	シュークリーム	マロンクリームワッフル	かぼちゃプリン	
夕食	牛丼 味噌汁 大根サラダ 温泉卵	ご飯 味噌汁 和風マーボー茄子 冬瓜の煮物 アスパラのマヨ和え	ゆかりご飯 清汁 豚肉の辛味噌焼き 五目煮 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 肉団子のべっこう煮 ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーと枝海老のお浸し	わかめご飯 清汁 ポークソテー さつま芋の甘煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 塩麩肉のわさびマヨソース れんこんの高菜炒め ひじきのごまよごし	ご飯 清汁 豆腐とエビの旨煮 レパニラ炒め ほうれん草の和え物
成分	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 41.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 29.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 39.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1612 g たんぱく質 58.1 g 脂質 42.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1820 g たんぱく質 62.9 g 脂質 52.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 42.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 46.6 g 塩分 8.0 g
	9月20日 日曜日	9月21日 月曜日	9月22日 火曜日	9月23日 水曜日	9月24日 木曜日	9月25日 金曜日	
朝食	食パン コンソメスープ ポテトのカレー風味 カリフラワーのドレッシングがけ 牛乳	ご飯 味噌汁 エビ玉 大根の梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏つみれと野菜の煮物 もやしとニラの和え物 牛乳	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め アスパラのマヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 ブロッコリーのくるみ和え 牛乳	
昼食	《ご長寿祝賀会》	スパゲティミートソース コンソメスープ レタスサラダ パインアップル	ご飯 清汁 あぶらがれいの葱ソースがけ さつま芋の甘煮 わかめの酢の物	ご飯 中華スープ 酢豚 きのこの炒め物 かに風味サラダ	ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き ごぼうとこんにゃくの土佐煮 昆布豆	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ ポテトサラダ 福神漬・菜京	
おやつ	クリームブッセ	あんみつ	《秋分の日》おはぎ	コーヒーゼリー	アイスクリーム	抹茶ババロア	
夕食	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し 茶福豆	菜飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の味噌煮 白菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ 金平ごぼう 茄子の胡麻和え	麦ご飯 味噌汁 鯉のムニエル かぶの煮物 とろろ	ご飯 清汁 厚揚げの五目炒め 茄子の甘辛煮 りんご	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	
成分	エネルギー 1133 kcal たんぱく質 49.1 g 脂質 33.8 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 48.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 44.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 52.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 61.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 59.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 38.4 g 塩分 9.0 g
	9月27日 日曜日	9月28日 月曜日	9月29日 火曜日	9月30日 水曜日	<h1>白金の森</h1> <h2>献立表</h2> <h3>平成27年9月</h3> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>		
朝食	黒糖食パン コンソメスープ オムレツ チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの含め煮 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 大根の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳			
昼食	《中秋の名月》 さつま芋ご飯 中秋田毎汁 月見蒸し 満月大根 梨	あんかけ焼きそば 中華スープ きゃべつのおかか和え 杏仁フルーツ	ゆかりご飯 味噌汁 蒸し鶏の香味ソース さつま揚げと野菜の炒め物 オクラのお浸し	ご飯 コンソメスープ エビフライ ポテトのチーズ焼き わかめの酢の物			
おやつ	スイートポテト	カステラ	ぶどうゼリー	抹茶ワッフル			
夕食	わかめご飯 清汁 鯉の生姜煮 いんげんの落花生和え 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛炒め 揚げ茄子の煮物 コールスローサラダ	ご飯 清汁 ほきの治部煮 長芋の醤油和え フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒炒め 里芋の旨煮 わかめの酢の物			
成分	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 44.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1797 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 43.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 21.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 34.0 g 塩分 9.2 g			