

					9月1日 木曜日	9月2日 金曜日	9月3日 土曜日
	 白金の森 平成28年9月 献立				卵雑炊 味噌汁 野菜つみれの煮物 小松菜とえのきのお浸し 牛乳 《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ 野菜のタルタルソース 福神漬・秦京 たいやき	ご飯 味噌汁 いか団子の含め煮 青菜のお浸し 牛乳 ご飯 清汁 鯖の味噌煮 舞茸とベーコンの炒め物 中華サラダ ココアワッフル	ご飯 味噌汁 ウィンナーと野菜のソテー オクラのおかか和え ジョア ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ ピーマンとしらすの炒め物 大根とホタテのサラダ スイートポテト
昼食					ゆかりご飯 味噌汁 松風焼き ピーナッツ和え フルーツ(みかん)	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のオイスター炒め 厚揚げの野菜あんかけ フルーツ(パイン)	ご飯 清汁 たらのピカタ ジャーマンポテト フルーツ(白桃)
おやつ					エネルギー 1626 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 40.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 34.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 71.3 g 塩分 7.5 g
夕食					9月8日 木曜日	9月9日 金曜日	9月10日 土曜日
朝食	9月4日 日曜日	9月5日 月曜日	9月6日 火曜日	9月7日 水曜日	ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト 春菊ときのこのお浸し 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 茄子の甘辛炒め カリフラワーの梅風味	《季節の変わりご飯》 生姜と鮭の炊き込みご飯 赤だし 豚と青梗菜の塩麴炒め 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 茄子のごま炒め いんげんサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のソテー 秋野菜添え かぶの水晶煮 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 豚と根菜の煮物 かぼちゃのサラダ	たぬきうどん さつまいもの煮物 大根サラダ	ご飯 わかめスープ はっけの塩焼き ブロッコリーのガーリック風味 豆とひじきのマスタード和え
おやつ	《ケーキバイキング》	きんつば	エクレア	かえでの実	抹茶ワッフル	かすてら饅頭	りんごのコンポート
夕食	わかめご飯 味噌汁 白身魚の漬け焼き 昆布とさつま芋の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにやく うぐいす豆	ご飯 中華スープ 和風マーボー豆腐 切干大根のナムル風 フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	菜飯 中華スープ 肉野菜炒め 茄子と蓮根の中華和え フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 茶福豆	ご飯 味噌汁 千草蒸し チンゲン菜の和風和え オレンジ
成分	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 50.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 31.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 42.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 36.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 52.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 33.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 42.8 g 塩分 6.9 g
	9月11日 日曜日	9月12日 月曜日	9月13日 火曜日	9月14日 水曜日	9月15日 木曜日	9月16日 金曜日	9月17日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ しば漬け納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	キャロット食パン ブルーベリージャム マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいりの含め煮 カリフラワーの和え物 みかんジュース	野菜雑炊 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとチンゲン菜のさっと煮 いんげんのマヨネーズ和え 牛乳
昼食	《別府駅 しいたけ弁当》 飯物 清汁 揚げ物 煮物 漬物 果物	ご飯 かき玉汁 カレイの梅煮 里芋と高野豆腐の煮物 切干大根の甘酢和え	ご飯 清汁 鶏肉の和風ムニエル 煮奴 ほうれん草のごま和え	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 しめじの洋風サラダ	《中秋の名月》 さつま芋ご飯 中秋団子汁 月見蒸し 満月大根 梨	ご飯 豚汁 鶏肉の山椒焼き ひじき煮 チーズサラダ	ご飯 味噌汁 ミートローフ かぶの柚子味噌がけ カリフラワーのじゃこ和え
おやつ	ヨーグルトパバロア	白いふうせん	パームクーヘン	水羊羹	アップルパイ	スイスロール	アイスクリーム
夕食	ゆかりご飯 清汁 豆腐ステーキ きのこあんかけ 野菜のマリネ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉の四川風炒め もやしサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鮭のマヨコーン焼き ささみと豆苗のごま和え フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 白和え フルーツ(パイン)	ご飯 清汁 たらの薬味蒸し 桜海老と白菜のソテー フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 豚キムチ炒め 豆腐チャンプル フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 高野の煮物 茶福豆
成分	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 37.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 38.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 49.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1603 g たんぱく質 65.9 g 脂質 26.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1682 g たんぱく質 62.1 g 脂質 54.4 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 45.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 51.4 g 塩分 9.0 g
	9月18日 日曜日	9月19日 月曜日	9月20日 火曜日	9月21日 水曜日	9月22日 木曜日	9月23日 金曜日	9月24日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 鶏つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ団子の旨煮 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁 五目卵焼き もやしのごま和え 牛乳	黒糖食パン あんずジャム ポトフ チンゲン菜の炒め物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ツナと野菜のソテー ブロッコリーのくるみ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物 オクラとしらすの和え物 牛乳
昼食	《敬老会》	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ カントリーマアム	《カレー配膳》 秋野菜カレー 清汁 カリフラワーの蟹あんかけ 福神漬・秦京 すんだとら焼き	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトスープ きのこ切干大根のカレー風味 茄子としめじの生姜サラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ きのこのソテー ゴボウサラダ おはぎ	ひじきご飯 味噌汁 白身魚のもろみ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ コーンサラダ パイ饅頭(ミルク)	ご飯 清汁 蒸し鶏の香味ソース ごぼうとこんにやくの土佐煮 めた和え ぶどうゼリー
おやつ	菜飯 味噌汁 塩麴肉のわさびマヨソース れんこんの高菜炒め ひじきの胡麻よごし	ご飯 味噌汁 酢鶏 金平牛蒡 キウイフルーツ	わかめご飯 味噌汁 肉団子のホワイトソース 小松菜のツナ和え フルーツカクテル	ご飯 清汁 ぶりの照り焼き じゃが芋まご和え 梨	ご飯 味噌汁 塩麴魚と野菜の重ね蒸し なすのジジチャー風味 フルーツ(パイン)	菜飯 清汁 鶏肉の卵とじ 二色浸し フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ さつま芋とりんごの甘煮 めかぶ
成分	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 41.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 42.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 62.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 60.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 42.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 38.7 g 塩分 8.2 g
	9月25日 日曜日	9月26日 月曜日	9月27日 火曜日	9月28日 水曜日	9月29日 木曜日	9月30日 金曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 みかんジュース	野菜雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろがけ 小松菜のわさび醤油 牛乳	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 キャベツのあっさり漬け 牛乳	キャロット食パン はちみつ ミネストローネ カリフラワーのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ブレンオムレツ チンゲン菜サラダ 牛乳	
昼食	《選択食》 ★天井 ★ねぎ塩豚カルビ丼 かき玉汁 春巻き 秋の中華風スイートポテトサラダ	ご飯 味噌汁 メンチカツ 茄子とじゃが芋のカレー風味 しめじと人参のサラダ	月見そば 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 里芋の田楽 かぶの甘酢和え	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き 茄子の土佐煮 白菜としめじのお浸し	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 五目ひじき 三色なます	
おやつ	コーヒゼリー	桃まんじゅう	シュークリーム	ストロベリータルト	今川焼き	抹茶蒸しパン	
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 海鮮シュウマイ りんご	ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル ささみサラダ フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 清汁 鶏団子と大根のこっくり煮 里芋の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 ぶりの塩焼き じゃが芋とハムのソテー フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ パイン	ご飯 味噌汁 白身魚のゆかり揚げ 刻み昆布の炒り煮 りんご	
成分	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 35.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 42.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 41.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 40.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 43.4 g 塩分 8.2 g	