

	9月30日 日曜日	 <div> <div>白金の森</div> <div>献立表 平成30年 9月</div> </div> <div>※一般食・米飯の成分表記をしています。</div>					9月1日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳						ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 春菊の胡麻和え 牛乳
昼 食	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ かぶの水晶煮 もやしのごま醤油和え カスタードケーキ						豚丼 赤だし 小松菜と卵の炒め物 もやしのポン酢和え
おやつ	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め 中華サラダ フルーツ(洋梨)						シュークリーム
夕 食	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 オレンジ						ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 オレンジ
成分	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 41.9 g 塩分 8.6 g						エネルギー 1509 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 39.6 g 塩分 8.6 g
	9月2日 日曜日	9月3日 月曜日	9月4日 火曜日	9月5日 水曜日	9月6日 木曜日	9月7日 金曜日	9月8日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 チンゲン菜炒め 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 白菜のわさび和え 牛乳	食パン マカロニのクリーム煮 卵サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 揚げ肉団子のうま煮 しらすと青菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 チキンオムレツ キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 カリフラワーの辛子マヨ和え ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 里芋のごま煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 南瓜の煮物 温野菜サラダ	ご飯 清汁 しいらの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの酢味噌和え	チャーハン風 中華スープ かに焼売 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 かれいの揚げ浸し 冬瓜のくず煮 しろなの和え物	五目月見そば しめじと厚揚げのオイスター風味 ハムと大根のポン酢和え	麦ご飯 豚汁 白身魚の香味蒸し 大根の含め煮 長いもとろろ
おやつ	《ケーキバイキング》	さつま芋の蒸しケーキ	酒饅頭	バームクーヘン	アイスクリーム	かすてら饅頭	エクレア
夕 食	わかめご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの五目煮 キャベツのくるみ和え	ご飯 具沢山汁 あじの味噌焼き かぶとあげの含め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋のバター炒め バナナ	ご飯 味噌汁 めだいの塩麴焼き きんぴられんこん フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き かんぴょうと厚揚げの煮物 フルーツ(黄桃)	ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き かぶの煮物 フルーツ(パイン)	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン いんげんのソテー フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 32.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 31.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 46.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 42.2 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 48.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 38.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 37.4 g 塩分 7.1 g
	9月9日 日曜日	9月10日 月曜日	9月11日 火曜日	9月12日 水曜日	9月13日 木曜日	9月14日 金曜日	9月15日 土曜日
朝 食	野菜雑炊 味噌汁 さんまの昆布煮 白菜の磯和え 牛乳	黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ ハムと青梗菜の和え物 ジョア	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 胡瓜のかに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 小松菜とえのきの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 えびの卵とじ 春菊のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 オクラ納豆 牛乳
昼 食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 胡瓜とわかめの和え	《旬の食材ランチ》 椎茸と人参のご飯 清汁 茄子と鶏肉の葱塩だれ 蓮根の梅きんぴら 玉葱のごま酢和え 黒糖蒸しパン	ご飯 清汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白和え	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーバター醤油 しめじと人参のサラダ	ご飯 コンソメスープ ますのムニエル もやしのカレーソテー チーズサラダ	肉うどん 南瓜のそぼろあんかけ もやしのツナ和え
おやつ	フレンチトースト	抹茶ワッフル	黒糖蒸しパン	レモンケーキ	水羊羹	クリームパン	黒糖パンケーキ
夕 食	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 キウイ	ご飯 清汁 あじの山椒焼き ペーコンともやしの炒め物 フルーツ(みかん)	ご飯 かき玉汁 ハンバーグ キノコソテー フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 たらしの野菜あんかけ しら菜とかまぼこの和え物 オレンジ	菜飯 味噌汁 和風卵焼き 白菜ときのこの柚子風味和え うずら豆	ご飯 清汁 鶏肉の味噌付け焼き 鶏前煮 フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 37.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 48.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 47.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 39.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 35.3 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 40.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 38.4 g 塩分 8.6 g
	9月16日 日曜日	9月17日 月曜日	9月18日 火曜日	9月19日 水曜日	9月20日 木曜日	9月21日 金曜日	9月22日 土曜日
朝 食	食パン ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ウインナーソテー ポテトサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻卵 ほうれん草の和え物 牛乳	胚芽食パン クラムチャウダー アスパラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 春菊のおかか和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 カリフラワーサラダ 牛乳
昼 食	《敬老会》 	ご飯 味噌汁 めだいのみりん焼き 炒り煮 小松菜のわさび和え 練りきり(寿)	海老ピラフ コンソメスープ コーンコロッケ ヤングコーンソテー 野菜のレモンマリネ アイスクリーム	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め マカロニサラダ どら焼き	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ ほうれん草ソテー マカロニサラダ チーズ入り蒸しケーキ	ご飯 味噌汁 さばのカレー風味焼き 蓮根の高菜炒め トマトの甘酢漬 モカクリームサンド	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 しる菜のわさびマヨ和え 白いふせん
おやつ	《敬老会》	《敬老会》	《敬老会》	《敬老会》	《敬老会》	《敬老会》	《敬老会》
夕 食	ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 蓮根の甘辛炒め フルーツ(パイン)	ご飯 清汁 豚肉の味噌付け焼き 茄子の含め煮 フルーツ(みかん)	ゆかりご飯 味噌汁 さんまの塩焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとハムのソテー フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 親子煮 小松菜とツナの和え物 フルーツ(洋梨)	わかめご飯 清汁 しいらの照り煮 ピリ辛こんにやく キウイ
成分	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 48.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1766 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 53.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 29.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 42.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 36.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 39.8 g 塩分 7.2 g
	9月23日 日曜日	9月24日 月曜日	9月25日 火曜日	9月26日 水曜日	9月27日 木曜日	9月28日 金曜日	9月29日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 オクラのなめたけ和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐チャンプル 青菜のおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋とツナの炒め物 オクラの和風サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 茄子の和風和え ヤクルト	キャラット食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 大根サラダ 牛乳
昼 食	《選択食》 ★タコライス ★トマトの親子丼 コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 大根と水菜のサラダ	《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	《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	《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	《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	《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	《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
おやつ	《秋分の日》おはぎ	《秋分の日》おはぎ	《秋分の日》おはぎ	《秋分の日》おはぎ	《秋分の日》おはぎ	《秋分の日》おはぎ	《秋分の日》おはぎ
夕 食	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 蓮根の炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 たらしの粕漬焼き 里芋の味噌炒め フルーツ(パイン)	ご飯 コンソメスープ チキンカツ コールスロー オレンジ	菜飯 かき玉汁 かれいのかき揚げ 刻み昆布の炒り煮 フルーツカクテル	薄皮あんぱん	抹茶蒸しパン	そば饅頭
成分	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 59.5 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 30.4 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 37.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 37.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 31.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 43.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 41.9 g 塩分 8.6 g