



9月の献立



	08月31日(月)	09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)	09月06日(日)
朝	ご飯 味噌汁(長葱・もやし) 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 五目卵焼き 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) ウインナー ポテト添え ほたてサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え 牛乳	バターロール コッパスーフ(キャベツ・ツメ) スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・葉) キャベツの炒め物 かにと胡瓜の和え物 牛乳
昼	麦ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 鮭の塩焼き 白滝と人参の炒り煮 とろろ芋	ご飯 パンプキンスープ たらのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ コンポート(洋梨)	ご飯 清汁(なると・貝割れ) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ コンポート(みかん)	鶏南蛮そば がんもの含め煮 白菜の浅漬け ハスカップゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオムレツ炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ 青りんごゼリー
夕	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(白玉麩・さや) 豚肉の味噌炒め 昆布とさつま芋の煮物 フルーツミックス	ご飯 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し うぐいす豆 オレンジジュース	ご飯 ビーフシチュー シーザーサラダ きのこマリネ コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁 松風焼き ピーナッツ和え バナナ	ご飯 味噌汁(里芋・畑菜) カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく 納豆	ご飯 たまごスープ 和風マーボー茄子 白和え コンポート(洋梨)
	I補給 - 1543kcal	I補給 - 1597kcal	I補給 - 1548kcal	I補給 - 1668kcal	I補給 - 1559kcal	I補給 - 1684kcal	I補給 - 1624kcal
	蛋白質 64.8g	蛋白質 62.4g	蛋白質 67.2g	蛋白質 50.4g	蛋白質 66.9g	蛋白質 71.4g	蛋白質 54.5g
	脂質 38.1g	脂質 38g	脂質 36.5g	脂質 45.4g	脂質 39.7g	脂質 59.7g	脂質 42.1g
	炭水化物 228.5g	炭水化物 245.4g	炭水化物 229.6g	炭水化物 257.9g	炭水化物 227.6g	炭水化物 205.8g	炭水化物 251.8g
	食塩 8.6g	食塩 8g	食塩 6.6g	食塩 9g	食塩 8.1g	食塩 9g	食塩 9.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





9月の献立



	09月07日(月)	09月08日(火)	09月09日(水)	09月10日(木)	09月11日(金)	09月12日(土)	09月13日(日)
朝	ご飯 味噌汁(小松菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 肉詰めいなりの含め煮 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも・さや) ハンパンの卵とし 茄子の生姜和え 牛乳	黒糖ロール クラムチャウダー ベーコンとキャベツのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 京がんもの煮物 なめ苺おろし 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 ラ・フランスゼリー	親子丼 清汁(小花麩・貝割れ) 青菜のごまよごし しば漬	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 ココスフ(ほうれん草・I/F) ミートローフ 豆とひじきのマスタード和え コンポート(みかん)	エビピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 具沢山汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ グレープゼリー	☆ご長寿祝賀会☆ 赤飯・清汁 天ぷら 茶碗蒸し 筑前煮 デザート
夕	ご飯 味噌汁(大根・葉) 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイ	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 春巻き 白桃缶のヨーグルトかけ	ご飯 鶏肉の治部煮 シエルマカロニサラダ 昆布佃煮 コンポート(パイン)	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け チンゲン菜の和風あえ 梨	ご飯 味噌汁(キャベツ・あげ) 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ	ご飯 華風スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 大根の昆布風味	きつねうどん ほうれん草の煮浸し 浅漬け コンポート(洋梨)
	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1716kcal
	蛋白質 67.1g	蛋白質 62g	蛋白質 61.5g	蛋白質 57.6g	蛋白質 60.6g	蛋白質 59.3g	蛋白質 59.5g
	脂質 36.3g	脂質 43.5g	脂質 35.7g	脂質 49.3g	脂質 40.1g	脂質 41g	脂質 40.5g
	炭水化物 233g	炭水化物 221.7g	炭水化物 230.4g	炭水化物 204.2g	炭水化物 232.9g	炭水化物 232.3g	炭水化物 273.9g
	食塩 8.5g	食塩 7.9g	食塩 7.4g	食塩 7g	食塩 8.3g	食塩 7.7g	食塩 12.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





9月の献立



	09月14日(月)	09月15日(火)	09月16日(水)	09月17日(木)	09月18日(金)	09月19日(土)	09月20日(日)
朝	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	コーヒーロール マカロニのトマト煮 ツナと青菜のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) ちくわとちんげん菜のさっと煮 もやしのごま和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・葉) 卵と玉ねぎの炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳
昼	ハヤシライス コンソメスープ かぼちゃサラダ コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(里芋・さや) 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	海老かきあげ丼 味噌汁(長葱・わかめ) 白滝の炒り煮 大根サラダ	栗ご飯 かき玉汁 さんまの塩焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜の浅漬け	ご飯 コンソメスープ メンチ&カニクリームコロッケ 春雨のサラダ グレーゼリー	野菜たっぷりタンメン 餃子 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鱈の南蛮漬け 山菜巾着と野菜の煮物 ライチゼリー
夕	ご飯 味噌汁(じゃが芋・もやし) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 豆腐ステーキ きのこあんかけ 金平ごぼう 酢味噌和え コンポート(りんご)	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) ホキのもろみ焼き とうふチャンプル フルーツ&キャロットゼリー	ご飯 ソリ双-ブ(白菜・人参) サーモンチーズフライ ジャーマンポテト フルーツミックス	ご飯 味噌汁(ほうれん草・白玉麩) たらちの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え	ご飯 味噌汁(さといも・ねぎ) カレイの煮付け 海老と白菜のソテー 小松菜のクルミ和え	ご飯 味噌汁(白玉麩・きぬさや) 豚肉の生姜焼き 里芋のまさご和え オレンジ
	I補給 - 1639kcal	I補給 - 1545kcal	I補給 - 1512kcal	I補給 - 1593kcal	I補給 - 1575kcal	I補給 - 1589kcal	I補給 - 1548kcal
	蛋白質 59.5g	蛋白質 59.1g	蛋白質 61.8g	蛋白質 52.6g	蛋白質 57.9g	蛋白質 67.6g	蛋白質 61.7g
	脂質 47.1g	脂質 39.3g	脂質 46.6g	脂質 43g	脂質 35.4g	脂質 43.9g	脂質 37.8g
	炭水化物 236g	炭水化物 231.6g	炭水化物 205.3g	炭水化物 239.8g	炭水化物 248.9g	炭水化物 224.6g	炭水化物 231.8g
	食塩 8.5g	食塩 7.8g	食塩 7.6g	食塩 8.2g	食塩 8.8g	食塩 10.1g	食塩 8.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





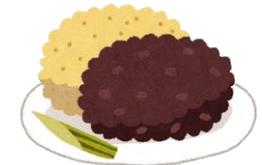
9月の献立



	09月21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)	09月27日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とつみれの煮物 しらすおろし 牛乳	パンプキンロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・エノキ) 魚肉ソーゼージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・長葱) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え 牛乳						
昼	ご飯 清汁(とろろ昆布・えのき) かれいの香味ソースかけ カリフラワーの辛子和え 卵サラダ	ご飯 コリアンブ(ほうれん草・マッシュ) 煮こみハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(黄桃)	炊込みご飯 味噌汁(玉葱・おつゆふ) 鯖の漬け焼き 浅漬け おはぎ(こしあんorきなこ)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) 鶏の唐揚げ 和風サラダ 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 きゅうり漬	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート(りんご)	秋野菜カレー コリアンブ(キャベツ・シタ) グリーンサラダ フルーツ&キャロットゼリー						
夕	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え キウイ	ご飯 味噌汁(白玉麩・さや) ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(なめこ・葉) ポークソテー キャベツのコールスロー フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(あおさ) 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 コンポート(洋梨)	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え バナナ	ご飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え ブドウジュース	お月見うどん 炒り豆腐 チンゲン菜のゴマ味噌和え ロールケーキ 						
I補給 -	1515kcal	I補給 -	1638kcal	I補給 -	1533kcal	I補給 -	1455kcal	I補給 -	1660kcal	I補給 -	1631kcal	I補給 -	1550kcal
蛋白質	59.9g	蛋白質	59.7g	蛋白質	62.8g	蛋白質	59.5g	蛋白質	62.2g	蛋白質	64.3g	蛋白質	58.2g
脂質	43.5g	脂質	54.4g	脂質	35.1g	脂質	34.7g	脂質	57g	脂質	41.4g	脂質	41.1g
炭水化物	213.4g	炭水化物	224.7g	炭水化物	233.9g	炭水化物	216.6g	炭水化物	215.3g	炭水化物	241.8g	炭水化物	232.4g
食塩	7.9g	食塩	8.1g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	7.8g	食塩	7.7g	食塩	12.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





9月の献立



	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)									
朝	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) ツナと野菜の彩りソテー ほうれん草の和え物 牛乳	ミルクロール ミネストローネ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳									
昼	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 胡麻いんげん	十五穀米 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚のバーベキューソース炒め チキンサラダ ハスカップゼリー									
夕	ご飯 味噌汁(里芋・きぬさや) 鰯の蒲焼き かぶの蟹あん オレンジ	ご飯 コソムスフ(玉葱・椎茸) 鶏肉のマスタード焼き 大根サラダ コンポート(パイン)	ご飯 ほきの磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し ふりかけ									
	I補給 - 1491kcal	I補給 - 1520kcal	I補給 - 1522kcal	I補給 - kcal								
	蛋白質 59.7g	蛋白質 58.9g	蛋白質 68.3g	蛋白質 g								
	脂質 41g	脂質 45.1g	脂質 37.5g	脂質 g								
	炭水化物 215.5g	炭水化物 213.5g	炭水化物 221.3g	炭水化物 g								
	食塩 8.8g	食塩 6.3g	食塩 7.3g	食塩 g								

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

