



9月の献立



| | 08月29日(月) | 08月30日(火) | 08月31日(水) | 09月01日(木) | 09月02日(金) | 09月03日(土) | 09月04日(日) | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|---|--|--|----------|-------|----------|--------|----------|-------|
| 朝 | 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 リンゴジュース | コーヒーロール コンソメスープ(白菜・コーン) スクランブルエッグ 小松菜ソテー 牛乳 | ご飯 味噌汁(なめこ・大根葉) キャベツの炒め物 大豆と金時豆の甘煮 牛乳 | ミルクロール 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(白菜・わかめ) いか団子の含め煮 オクラのおかか和え 牛乳 | ご飯 味噌汁(さつまいも・インゲン) ハンパンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳 | ご飯 味噌汁(小松菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳 | | | | | | | | |
| | 昼 | ご飯 中華風細切りスープ 豚焼肉塩だれ きんぴらごぼう 杏仁豆腐 | ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオムレツ炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ | 冷やし蕎麦(かき揚げ) 枝豆と海老のかき揚げ 凍豆腐の含め煮 ハスカップゼリー | ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚のバーベキューソース かぶの水晶煮 漬物(しば漬) | 親子丼 清汁(小花麩・貝割れ) 青菜のごまよごし 昆布佃煮 | ご飯 清汁(とろろ昆布・みつ葉) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物 | ご飯 ソウルフード(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(パイン) | | | | | | | |
| | | 夕 | ご飯 鮭のオープン焼き 昆布とがんもの煮物 ハンパンの酢味噌和え コンポート(りんご) | ご飯 清汁(おつゆ麩・しろ菜) カレーの揚げおろし煮 白菜味噌炒め メロン | ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 和風マーボー茄子 白和え フルーツカクテル | ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗ともやしの和え物 キウイ | ご飯 肉野菜炒め 春巻き 漬物(赤しその実) コンポート(白桃) | ご飯 味噌汁(だいこん・万葱) 鶏肉の治部煮 シエルマカロニサラダ オレンジ | ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) ソイの照り煮 チンゲン菜の海苔山葵和え 漬物(桜大根) | | | | | | |
| | | | I礼ギ - | 1611kcal | I礼ギ - | 1593kcal | I礼ギ - | 1583kcal | I礼ギ - | 1384kcal | I礼ギ - | 1597kcal | I礼ギ - | 1492kcal | I礼ギ - |
| 蛋白質 | | | 56.5g | 蛋白質 | 63g | 蛋白質 | 57.3g | 蛋白質 | 56.8g | 蛋白質 | 57.9g | 蛋白質 | 62.7g | 蛋白質 | 64.9g |
| 脂質 | 42.7g | | 脂質 | 57g | 脂質 | 40.2g | 脂質 | 29.2g | 脂質 | 46g | 脂質 | 37g | 脂質 | 40.5g | |
| 炭水化物 | 240.7g | 炭水化物 | 197.3g | 炭水化物 | 243.5g | 炭水化物 | 215.4g | 炭水化物 | 229.6g | 炭水化物 | 218g | 炭水化物 | 222.3g | | |
| 食塩 | 6.9g | 食塩 | 7.3g | 食塩 | 7.5g | 食塩 | 7.4g | 食塩 | 7.9g | 食塩 | 8g | 食塩 | 7.5g | | |

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



9月の献立



| | 09月05日(月) | 09月06日(火) | 09月07日(水) | 09月08日(木) | 09月09日(金) | 09月10日(土) | 09月11日(日) |
|---|--|--|--|---|--|---|---|
| 朝 | ご飯 味噌汁(もやし・葉) 京がんもの煮物 なめ茸おろし リンゴジュース | ご飯 味噌汁(しろ菜・えのき) さんまの蒲焼 うの花 牛乳 | ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 厚焼き卵 かんぴょうの煮物 牛乳 | ご飯 味噌汁(なめこ・しろ菜) さつま揚げと野菜炒め物 小松菜としいたけのお浸し 野菜ジュース | 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 | 黒糖ロール ココス(ほうれん草・Iキ) ウインナーと野菜のソテー ほたてサラダ 牛乳 | ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) ちくわとちんげん菜のさっと煮 なめたけおろし和え 牛乳 |
| 昼 | 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 野沢菜漬 | ご飯 清汁(とろろ昆布・えのき) 鶏肉の味噌焼き 冬瓜の煮物 漬物(つぼ漬) | 焼きそば(ハンバーグ) 中華スープ チキンサラダ オレンジゼリー | 重陽の節句 栗ごはん・かき玉汁 豆腐ステーキ きのこあんかけ オクラの土佐煮 大根の浅漬 | 郷土料理*埼玉県 ご飯・呉汁 豚肉の生姜焼き みそポテト ゴマ和え | ご飯 清汁(三つ葉・みょうが) ぶりの味噌漬け焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜の浅漬 |
| 夕 | ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ | ご飯 豚肉の四川風炒め カニ焼売 大根の昆布風味 グレープゼリー | ご飯 清汁(白玉麩・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 味噌汁(白菜・えのき) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ | ご飯 鯖の生姜焼き 金平ごぼう かぶの柚子みそ和え コンポート(りんご) | ご飯 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 なすのとしめじの生姜サラダ コンポート(洋梨) | ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 胡瓜の華風和え パインアップル |
| | I礼ギ - 1504kcal | I礼ギ - 1496kcal | I礼ギ - 1492kcal | I礼ギ - 1466kcal | I礼ギ - 1517kcal | I礼ギ - 1742kcal | I礼ギ - 1487kcal |
| | 蛋白質 53.1g | 蛋白質 61.2g | 蛋白質 64.1g | 蛋白質 54.4g | 蛋白質 56.5g | 蛋白質 66.6g | 蛋白質 63.1g |
| | 脂質 32.4g | 脂質 35g | 脂質 36.5g | 脂質 27.9g | 脂質 37.8g | 脂質 54.8g | 脂質 37.4g |
| | 炭水化物 242.9g | 炭水化物 225.2g | 炭水化物 217.7g | 炭水化物 241g | 炭水化物 228.6g | 炭水化物 239.5g | 炭水化物 216.5g |
| | 食塩 7.6g | 食塩 7.2g | 食塩 8g | 食塩 9.9g | 食塩 8.1g | 食塩 9.3g | 食塩 7.5g |

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



9月の献立



| | 09月12日(月) | 09月13日(火) | 09月14日(水) | 09月15日(木) | 09月16日(金) | 09月17日(土) | 09月18日(日) |
|---|---|---|--|---|--|--|---|
| 朝 | ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し リンゴジュース | ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 卵ときぬさやの炒め物 小松菜のお浸し 牛乳 | ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し いんげんと挽肉の炒め物 牛乳 | キャロットロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース | ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 厚揚げのそぼろ煮 かぶの昆布和え 牛乳 | ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とつみれの煮物 ハムと大根のポン酢和え 牛乳 | ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 出し巻き卵 卵の花 牛乳 |
| 昼 | ご飯 コソメスープ(わかめ・マッシュルーム) メンチカツ&牛肉コロッケ 春雨のサラダ リンゴゼリー | 野菜たっぷりタンメン(野菜炒め) 餃子 えびシュウマイ 杏仁デザート | ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鰯の南蛮漬け 巾着と野菜の煮物 漬物(桜大根) | ご飯 味噌汁(大根・葉) 白身魚の香味ソースかけ カリフラワーの辛子和え シークワーサーゼリー | ご飯 コソメスープ(セロリ・マッシュ) 和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(黄桃) | ふりかけご飯(たらこ) 味噌汁(玉葱・わかめ) 鱈の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け | ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏の唐揚げ カリフラワーじゃこ炒め 小松菜のお浸し |
| 夕 | ご飯 味噌汁(大根・葉) たららの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え | ご飯 カレーの煮付け むきえびと白菜のソテー 小松菜のクルミ和え 胡瓜漬け | ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋のまさご和え なすの浅漬け オレンジ | 十五夜 お月見うどん もやしの胡麻和え キャベツの漬物 団子(みたらし) | ご飯 味噌汁(白玉麩・しろ菜) ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮 | ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 漬物(しば漬) フルーツカクテル | ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 コンポート(洋梨) |
| | エネルギー 1485kcal | エネルギー 1504kcal | エネルギー 1458kcal | エネルギー 1517kcal | エネルギー 1597kcal | エネルギー 1545kcal | エネルギー 1588kcal |
| | 蛋白質 50.6g | 蛋白質 64.2g | 蛋白質 58.8g | 蛋白質 58g | 蛋白質 56.6g | 蛋白質 57.9g | 蛋白質 68.8g |
| | 脂質 24.6g | 脂質 42.9g | 脂質 36.1g | 脂質 27g | 脂質 53g | 脂質 36.3g | 脂質 38.2g |
| | 炭水化物 258.2g | 炭水化物 210g | 炭水化物 215.4g | 炭水化物 255.1g | 炭水化物 217.3g | 炭水化物 237.2g | 炭水化物 231.6g |
| | 食塩 8.4g | 食塩 9.9g | 食塩 7.3g | 食塩 12.4g | 食塩 7.6g | 食塩 8.3g | 食塩 8.4g |

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



9月の献立



| | 09月19日(月) | 09月20日(火) | 09月21日(水) | 09月22日(木) | 09月23日(金) | 09月24日(土) | 09月25日(日) |
|---|--|---|--|--|--|--|---|
| 朝 | ご飯 味噌汁(しろ菜・エノキ) 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え リンゴジュース | ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) 車麩の煮物 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 | ご飯 味噌汁(南瓜・わかめ) 肉詰めいなりの煮物 しらすと白菜の和え物 野菜ジュース | レーズンロール ココス-フ(きぬさや・玉葱) ベーコンエッグ 花野菜サラダ 牛乳 | ご飯 味噌汁(しろ菜・もやし) ツナと野菜の彩りソテー キャベツのあっさり漬 牛乳 | ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) かにと胡瓜の和え物 車麩の煮物 牛乳 |
| 昼 | ご長寿祝賀会 赤飯・清汁 天ぷら・肉豆腐 ハム・なます デザート | 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 ココス-フ(キャベツ・ツナ) グリーンサラダ デザートセレクト | 茶そば(かき揚げ) 野菜かき揚げ もずく酢 おはぎ | ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 筑前煮 胡麻いんげん ハスカップゼリー | ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚のバーベキューソース炒め 大根サラダ 漬物(つぼ漬) | ご飯 豚汁 かれいの照り焼き なすのお浸し コンポート(リンゴ) |
| 夕 | 豚丼 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 昆布豆 | ご飯 鶏だんごと大根のこっくり煮 炒り豆腐 漬物(青しその実) ラフランスゼリー | ご飯 ココス-フ(コソ・椎茸) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ オレンジ | ご飯 味噌汁(なめこ・万能葱) 鱈の蒲焼き かぶの蟹あん コンポート(パイ) | ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) ほきの磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し | 三色丼 切干大根の炒め煮 白菜の柚子味噌和え キウイ |
| | I礼ギ - 1867kcal | I礼ギ - 1565kcal | I礼ギ - 1833kcal | I礼ギ - 1590kcal | I礼ギ - 1459kcal | I礼ギ - 1415kcal | I礼ギ - 1613kcal |
| | 蛋白質 56.9g | 蛋白質 61g | 蛋白質 58.5g | 蛋白質 50.4g | 蛋白質 53g | 蛋白質 58g | 蛋白質 60.9g |
| | 脂質 50.8g | 脂質 40.3g | 脂質 56g | 脂質 36.1g | 脂質 41.5g | 脂質 35.7g | 脂質 41.9g |
| | 炭水化物 288.5g | 炭水化物 230.4g | 炭水化物 265.3g | 炭水化物 259.4g | 炭水化物 213.2g | 炭水化物 209.8g | 炭水化物 235.4g |
| | 食塩 8.1g | 食塩 7.5g | 食塩 8.6g | 食塩 7.7g | 食塩 8g | 食塩 8.5g | 食塩 7.5g |

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



9月の献立



| | 09月26日(月) | 09月27日(火) | 09月28日(水) | 09月29日(木) | 09月30日(金) | | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|---|--|---|--|----------|--------|----------|-------|----------|-------|------|-------|
| 朝 | デニッシュロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ リンゴジュース | ご飯 味噌汁(キャベツ・タマゴ) ちくわとさつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 牛乳 | ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の塩焼き わかめの変わり三杯酢和え 牛乳 | ご飯 味噌汁(おつゆ麩・三つ葉) がんもの煮物 小松菜の生姜醤油和え 野菜ジュース | ご飯 味噌汁(厚揚げ・万葱) ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | 昼 | バターライス コリアンブ(コーン・マッシュルーム) ロールキャベツ シーザーサラダ きのこマリネ | ご飯 中華スープ 回鍋肉 海老のチリソース コンポート(洋梨) | 具沢山うどん(煮物) れんこん磯辺揚げ ハンパンの酢味噌和え マスカットゼリー | ご飯 中華スープ(長葱・筍) 八宝菜 焼きビーフン 昆布豆 | ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 豚かつ しめじと白菜のお浸し さつま芋の甘露煮 | | | | | | | | | |
| | | 夕 | ご飯 豆腐とえびの旨煮 三色なます 漬物(赤しその実) コンポート(黄桃) | ご飯 白身魚の揚げおろし煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え 白菜の浅漬け | ご飯 味噌汁(なす・貝割) チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 健康サラダ | ご飯 海老と春雨の炒め物 二色巻き煮 漬物(胡瓜漬) バナナ | ご飯 清汁(大根・とろろ) ソイの煮付け れんこんの味噌炒め パインアップル | | | | | | | | |
| | | | I礼ギ - | 1353kcal | I礼ギ - | 1639kcal | I礼ギ - | 1614kcal | I礼ギ - | 1430kcal | I礼ギ - | 1608kcal | I礼ギ - | kcal | I礼ギ - |
| 蛋白質 | | | 43.3g | 蛋白質 | 61.4g | 蛋白質 | 73.8g | 蛋白質 | 52.9g | 蛋白質 | 58.5g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| 脂質 | 28.7g | | 脂質 | 45g | 脂質 | 37.5g | 脂質 | 30.9g | 脂質 | 43.1g | 脂質 | g | 脂質 | g | |
| 炭水化物 | 226.9g | 炭水化物 | 236.7g | 炭水化物 | 237g | 炭水化物 | 227.9g | 炭水化物 | 237.5g | 炭水化物 | g | 炭水化物 | g | | |
| 食塩 | 6.7g | 食塩 | 8.2g | 食塩 | 9.9g | 食塩 | 8g | 食塩 | 7.3g | 食塩 | g | 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。