



# 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 コッパ・ブ(ほうれん草・I/キ) 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 <sup>®</sup> (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	<b>ご長寿祝賀会</b> 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 <sup>®</sup> (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 <sup>®</sup> (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
	エネルギー - 1867kcal	エネルギー - 1565kcal	エネルギー - 1833kcal	エネルギー - 1590kcal	エネルギー - 1459kcal	エネルギー - 1415kcal	エネルギー - 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。