



9月の献立



	08月28日(月)	08月29日(火)	08月30日(水)	08月31日(木)	09月01日(金)	09月02日(土)	09月03日(日)							
朝	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 厚揚げの煮物(豆腐) 小松菜のお浸し リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) ちくわの含め煮(たら) いんげんのごま和え(れん草浸し) 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) 目玉焼き もやしのとえ物(キャバツ) 牛乳	レーズンロール ミネストローネ オムレツ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・若布) 絹さやの卵とじ 青菜のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) じゃが芋のそぼろ炒め オクラのなめたけ和え(胡瓜) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 青菜のとえ物 牛乳							
昼	中華丼[八宝菜] 中華スープ(えのき・若布) かに焼売 杏仁フルーツ	御飯 清汁(はんぺん・貝割れ) 焼肉の日:焼き肉 ひじきの煮物 青菜のお浸し	御飯 コンソメスープ(小松菜・コー) ミートローフ きのこソテー コンポート(パイナップル)	そうめん[煮魚] もずく酢 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル	御飯 清汁(豆腐・貝割れ) 豚肉のゆず胡椒炒め しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(なめこ・葱) 鮭のマスタード焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のごま和え	御飯 清汁(とろろ・みつば) あじの味噌焼き かぼちゃの煮物 コンポート(黄桃)							
夕	御飯 さわらのみそバター焼き きざみ昆布の炒り煮 納豆 きょうろぶき	御飯 あじの香味焼き ほうれん草の磯和え 香の物(しその実漬け) フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの煮付け れんこんきんぴら なます 昆布佃煮	御飯 中華スープ(葱・椎茸) 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル	御飯 さばの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしのおかか和え コンポート(りんご)	御飯 わかめスープ 中華風卵焼き 焼きビーフン 白菜の中華和え	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) エビフライ・コロケ カリフラワー炒め トマトサラダ							
一日合計	I補給 -	1536kcal	I補給 -	1420kcal	I補給 -	1479kcal	I補給 -	1276kcal	I補給 -	1543kcal	I補給 -	1500kcal	I補給 -	1494kcal
	蛋白質	54.7g	蛋白質	60g	蛋白質	60.6g	蛋白質	44.4g	蛋白質	63.8g	蛋白質	60.9g	蛋白質	55g
	脂質	36.3g	脂質	32.6g	脂質	30.8g	脂質	31.9g	脂質	40.2g	脂質	36.8g	脂質	28.6g
	炭水化物	242g	炭水化物	217g	炭水化物	237.1g	炭水化物	200g	炭水化物	225.4g	炭水化物	226.8g	炭水化物	250.8g
	食塩	7.1g	食塩	7g	食塩	7.3g	食塩	10g	食塩	7.8g	食塩	8.7g	食塩	8.1g

※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。

※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04日(月)	09月05日(火)	09月06日(水)	09月07日(木)	09月08日(金)	09月09日(土)	09月10日(日)							
朝	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) スクランブルエッグ しろなのわさび和え[小松菜] 牛乳	御飯 みそ汁(若布・長葱) 和風ミートボール 青梗菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 野菜炒め 大根の和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・若布) 野菜つみれと大根の煮物 なめたけおろし和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 厚揚げの煮物 長芋とろろ 牛乳							
昼	御飯 かき玉汁 めだいの漬け焼き 里芋の煮っころがし 春菊の和え物	麦ご飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 鶏肉のごま醤油焼き もやしのカレーソテー とろろ芋	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ(春雨・にら) 厚揚げの甘酢生姜だれ コンポート(マンゴー)	御飯 中華スープ(ごま・コーン) 豚肉と野菜の中華炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のナムル	ポークカレー コンソメスープ(マッシュ・コーン) ブロッコリーサラダ ジョア(マスカット)	重陽の節句 栗ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き 炒り煮 小松菜のごま和え	御飯 みそ汁(あさり・長葱) さわらのみりん焼き きんぴらごぼう 香の物(赤かぶ漬)							
夕	御飯 回鍋肉 えび焼売 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 清汁(豆腐・貝割) さんまの塩焼き ひじきの煮物 白菜のポン酢和え	御飯 ポークチャップ じゃが芋のバター炒め 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 しいらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 白菜のおかか和え コンポート(洋梨)	御飯 たらの野菜あんかけ もやしと卵の炒め物 畑菜のポン酢和え コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) チキンピカタ きのこソテー マカロニサラダ	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 豚肉の生姜焼き きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)							
一日合計	I補給 -	1436kcal	I補給 -	1499kcal	I補給 -	1721kcal	I補給 -	1395kcal	I補給 -	1566kcal	I補給 -	1665kcal	I補給 -	1505kcal
	蛋白質	50.3g	蛋白質	62.1g	蛋白質	62g	蛋白質	52.1g	蛋白質	65.3g	蛋白質	61.2g	蛋白質	60.5g
	脂質	31.4g	脂質	44.1g	脂質	45.4g	脂質	22.4g	脂質	36g	脂質	47.5g	脂質	36.3g
	炭水化物	233.5g	炭水化物	208.7g	炭水化物	257.2g	炭水化物	242.1g	炭水化物	241.9g	炭水化物	243.4g	炭水化物	227.4g
	食塩	5.8g	食塩	8g	食塩	8.7g	食塩	7g	食塩	8.5g	食塩	8.6g	食塩	8.1g

※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。

※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11日(月)	09月12日(火)	09月13日(水)	09月14日(木)	09月15日(金)	09月16日(土)	09月17日(日)
朝	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー[小松菜] リンゴジュース	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 高野豆腐の含め煮 小松菜とえのきの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆苗・うすまき麩) オムレツ 白菜のドレッシング和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) がんと冬瓜の煮物[豆腐とキャベツ] じゃこの炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割) ちくわの含め煮 大根の和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(あさり・長葱) 目玉焼き 白菜のお浸し 牛乳
昼	選択食 御飯・味噌汁 マヨネーズ焼き(鶏or 鮭) 小松菜のお浸し 浅漬け(大根)	御飯 清汁(はんぺん・三つ葉) さばの味噌煮 ひじきの煮物 春菊のおかか和え	肉うどん[しぐれ煮] れんこん磯辺揚げ もやしの和え物 グレープゼリー	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) かれいのおろし煮 きざみ昆布の炒り煮 青梗菜のわさび和え	海老ピラフ コンソメスープ(玉葱・しめじ) コーンコロケ ブロッコリーサラダ ジョア(プレーン)	御飯 中華スープ(春雨・にら) 青椒肉絲 焼き餃子 ほうれん草のナムル	御飯 コンソメスープ(うまい菜・椎茸) 鮭のムニエル キャベツとハムのソテー コンポート(りんご)
夕	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) あじの山椒焼き 肉じゃが 納豆	御飯 煮込みハンバーグ アスパラのベーコンソテー コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 味噌汁(さつまいも・貝割) 鮭の照り焼き かぶとあげの含め煮 かぼちゃサラダ	御飯 麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 千草焼き 和風あんかけ 里芋の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ(メロン)	御飯 めだいの塩麴焼き れんこんきんぴら なすの青じそ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(とろろ・みつば) 豚肉のみそ漬焼き 冬瓜のくず煮 いんげんのごま和え
一日合計	I補給 - 1455kcal 蛋白質 67.3g 脂質 34.3g 炭水化物 213.1g 食塩 8g	I補給 - 1387kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.9g 炭水化物 197.7g 食塩 8.1g	I補給 - 1534kcal 蛋白質 60.5g 脂質 41.4g 炭水化物 224.8g 食塩 9g	I補給 - 1454kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.6g 炭水化物 232.3g 食塩 8.1g	I補給 - 1557kcal 蛋白質 57g 脂質 34.9g 炭水化物 250.1g 食塩 7.7g	I補給 - 1663kcal 蛋白質 62.6g 脂質 50.6g 炭水化物 232.3g 食塩 10.1g	I補給 - 1534kcal 蛋白質 61.7g 脂質 40.2g 炭水化物 226.9g 食塩 8g

※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18日(月)	09月19日(火)	09月20日(水)	09月21日(木)	09月22日(金)	09月23日(土)	09月24日(日)					
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ) 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・葱) 厚焼き卵 もやしのとえ物(キャベツ) 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・貝割) がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) 魚肉ソーセージソテー 春菊のおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(なめこ・葱) 野菜つみれとかぶの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) オムレツ 畑菜のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(卵・葱) 厚揚げの煮物 キャベツの磯和え 牛乳					
	ご長寿祝賀会 赤飯・清汁 天ぷら・ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 紅白なます・巨峰	中華丼[八宝菜] 中華スープ(青梗菜・えのき) 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 白身魚の香味蒸し じゃが芋の含め煮 キャベツの塩昆布漬け	御飯 みそ汁(なす・豆腐) 親子煮 青梗菜とツナの和え物 きゃらぶき	御飯 みそ汁(キャベツ・うずまき麩) 焼き肉 ひじきの煮物 浅漬け(胡瓜)	茶そば[かき揚げ] かき揚げ 胡瓜の酢の物 ぼたもち	御飯 コンソメ(ほうれん草・コーン) チーズハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(パイナップル)					
夕	御飯 味噌汁(葉・なす) 鶏肉の生姜焼き もやしの和え物	御飯 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め 小松菜のからし和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 白菜の梅しそ和え コンポート(みかん)	御飯 清汁(小花麩・貝割れ) 彩り擬製豆腐 鶏肉とごぼうの旨煮 納豆	御飯 鶏肉の葱塩炒め 大根とさつま揚げの煮物 香の物(しば漬け) コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) たら粕漬け焼き なすのみそ炒め いんげんのごま和え					
	一日合計	I補給 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	- 蛋白質 58.9g 脂質 41.4g 炭水化物 222g 食塩 6.8g	I補給 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1528kcal 蛋白質 61.4g 脂質 34.5g 炭水化物 225.7g 食塩 7.4g	I補給 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1478kcal 蛋白質 56.5g 脂質 29.7g 炭水化物 225.6g 食塩 7.6g	I補給 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1422kcal 蛋白質 63.5g 脂質 38.6g 炭水化物 233.8g 食塩 9.7g	I補給 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1562kcal 蛋白質 51.8g 脂質 25.9g 炭水化物 246.9g 食塩 7g	I補給 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩

※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25日(月)	09月26日(火)	09月27日(水)	09月28日(木)	09月29日(金)	09月30日(土)								
朝	デニッシュロール クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) さつま揚げといんげんの炒め 大根きんぴら 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) スクランブルエッグ キャベツのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) さんまの昆布煮 小松菜のわさび和え 野菜ジュース	卵雑炊 肉野菜炒め 青しその実 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめだけ和え 牛乳								
昼	郷土料理*高知県 御飯・清汁 鯉のたたき 小松菜の煮浸し 里芋の柚子味噌かけ	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の甘煮 浅漬け(白菜)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) さわらの柚庵焼き 冬瓜の土佐煮 きゅうりの酢の物	野菜たっぷりタンメン[野菜炒め] 春巻き ほうれん草の中華和え ショア(ピーチ)	御飯 みそ汁(しろな・椎茸) 鶏肉の玉葱ソース 大根のくず煮 茶福豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) めだいの七味焼き ひじきの煮物 浅漬け(きゅうり)								
夕	御飯 コッパムーフ(マッシュ・白菜) チキンステーキ もやしのカレーソテー コンポート(りんご)	御飯 赤魚の生姜煮 炒り煮 納豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん なすの含め煮 青梗菜の和え物 コンポート(黄桃)	御飯 清汁(えのき・大根葉) 鮭の梅みそ焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き もやしのソテー キャベツのごま風味和え コンポート(みかん)	御飯 コッパムーフ(コト・白菜) ミートローフ きのこソテー カリフラワーサラダ								
一日合計	I補給 -	1393kcal	I補給 -	1553kcal	I補給 -	1543kcal	I補給 -	1578kcal	I補給 -	1365kcal	I補給 -	1521kcal	I補給 -	kcal
	蛋白質	66.5g	蛋白質	61.6g	蛋白質	57.7g	蛋白質	63g	蛋白質	59.5g	蛋白質	64.5g	蛋白質	g
	脂質	24.3g	脂質	31g	脂質	44g	脂質	42.7g	脂質	38.7g	脂質	39.7g	脂質	g
	炭水化物	221.3g	炭水化物	251.7g	炭水化物	223.6g	炭水化物	233.3g	炭水化物	190.1g	炭水化物	223.5g	炭水化物	g
	食塩	6.7g	食塩	7.5g	食塩	6.6g	食塩	11g	食塩	7.5g	食塩	8.2g	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。