

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 9月1日	土曜日 9月2日
朝食						御飯 味噌汁(畑菜・えのき) チキンボールの煮物 いんげんマヨ和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(いんげん・玉葱) いわしつみれの煮物 かぼちゃサラダ たいみそ
昼食						赤飯 味噌汁(茄子・いんげん) アジの七味焼き さつま芋の甘煮 黄桃缶	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ かに風味サラダ 梨
間食						いちご牛乳	飲むヨーグルト
夕食						御飯 清まし汁(そうめん・カイワレ) 鶏肉と豆腐の煮込み ほうれん草の和え物	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 赤魚の照り煮 金平ごぼう

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	1578 kcal	エネルギー	1517 kcal								
	たんぱく質	g	たんぱく質	60.4 g	たんぱく質	53.9 g								
	脂質	g	脂質	34.3 g	脂質	32.7 g								
	食塩	g	食塩	8.2 g	食塩	8.3 g								

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月9日
朝食	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) ひじき入り卵焼き ほうれん草の和風和え のり佃煮	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 野菜とひき肉の炒め物 オクラのおかか和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(かぶ・葱) 竹輪と里芋の煮物 納豆 さくら大根	胚芽食パン ツナポテト キュウリのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁(麩・絹さや) フランク炒め 卵サラダ ゆずみそ	御飯 味噌汁(もやし) 高野豆腐の煮物 春菊ときのこのお浸し ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(かぼちゃ・貝割れ) 鮭の塩焼き 豆とほうれん草のサラダ 梅びしお
昼食	御飯 豚汁 白身魚のねぎソース かぶの水晶煮 みかん缶	十五穀ごはん 味噌汁(キャベツ・人参) チキンソテー 大根わさびマヨ マンゴー缶	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) 白身魚のピカタ 豆腐チャンプル パイン缶	御飯 コンソメスープ カジキの竜田揚げ カリフラワー蟹あん 白桃缶	けんちんうどん ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 〈めん禁〉 御飯/味噌汁 野菜炒め	御飯 味噌汁(チンゲン菜・豆腐) 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 パイン缶	シーフードカレー コンソメスープ チーズサラダ フルーツヨーグルト
間食	アイスクリーム	クレープ(チョコ)	野菜ジュース	コーヒー牛乳	黒糖まんじゅう	飲むヨーグルト	オレンジジュース
夕食	御飯 清まし汁(豆腐・豆苗) 豚肉のくわ焼き 庄内麩とキャベツの炒め物	御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ チンゲン菜の煮浸し	御飯 味噌汁(なす・葱) 肉団子のべっこう煮 ハムと野菜の炒め物	御飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 中華サラダ	御飯 味噌汁(じゃが芋・インゲン) 鮭の山椒焼き プロッコリーソテー	御飯 清まし汁(なす・三つ葉) ホキのもろみ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 鶏肉の柚庵焼き ニラと卵の炒め物

栄養価	エネルギー	1625 kcal	1610 kcal	1463 kcal	1558 kcal	1531 kcal	1527 kcal	1542 kcal
	たんぱく質	61.4 g	56.5 g	60.5 g	64.4 g	55.5 g	61.5 g	63.6 g
	脂質	49.4 g	51.2 g	29.5 g	45.7 g	45.6 g	35.7 g	38.5 g
	食塩	8.6 g	7.3 g	9.1 g	8.9 g	8.9 g	9.0 g	9.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月16日
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) がんもの煮物 温泉卵 しその実漬け	御飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) だし巻き卵 白菜のお浸し ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(小松菜・ねぎ) 炒り豆腐 カリフラワーサラダ のり佃煮	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 野菜炒め 納豆 千切りたくあん	御飯 味噌汁(畑菜・えのき) 車麩の卵とじ インゲンのマヨネーズ和え たいみそ	御飯 味噌汁(里芋・葉) 野菜つみれの煮物 小松菜のきのこ和え ふりかけ(のりたま)
昼食	御飯 清まし汁(白菜・えのき) カレーの煮付け ナスとピーマン味噌炒め りんご缶	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚テキ秋野菜添え シェルマカロニサラダ 梨	御飯 かき玉汁 白身魚の和風ムニエル 鶏肉とごぼうの炒め煮 洋梨缶	御飯 味噌汁(南瓜・三つ葉) 鶏肉のピリ辛焼き 切干大根の煮物 バナナ	赤飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) サワラの胡麻焼き 里芋の煮物 オレンジ	赤飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏肉の梅しそ焼き 竹輪と野菜の煮物 梨	赤飯 清まし汁(なす・葱) サバの味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ キウイ
間食	抹茶ミルクババロア	バナナカステラ	ぶどうジュース	コーヒー牛乳	原宿ドッグ(チーズ)	りんごジュース	いちご牛乳
夕食	御飯 コンソメスープ 南瓜ひき肉フライ& ハンペンフライ キュウリとエノキの梅かつお和え	御飯 清まし汁(カホコ・絹さや) ブリの照り焼き さつま芋とレーズンの甘煮	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 牛肉と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え	御飯 味噌汁(玉葱・いんげん) 鮭のラビゴットソースがけ 炒り豆腐	御飯 味噌汁(キャベツ・にら) 肉団子の黒酢あん レンコンの金平	御飯 清まし汁(ハンペン・三つ葉) 白身魚の辛子味噌焼き オクラのなめ茸和え	御飯 中華スープ 八宝菜 中華サラダ

栄養価	エネルギー	1571 kcal	1679 kcal	1590 kcal	1491 kcal	1610 kcal	1502 kcal	1463 kcal
	たんぱく質	50.1 g	55.9 g	63.4 g	59.0 g	57.0 g	60.0 g	53.4 g
	脂質	44.5 g	49.5 g	43.7 g	32.6 g	39.1 g	32.6 g	31.6 g
	食塩	8.5 g	7.5 g	8.0 g	8.4 g	8.6 g	8.6 g	8.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月23日
朝食	御飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 湯葉がんとどきの煮物 温泉卵 あみ佃煮	御飯 味噌汁(いんげん・茄子) さつま揚げと野菜の炒め物 いんげんの白胡麻和え 梅びしお	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの梅和え のり佃煮	キャロット食パン スクランブルエッグ キャベツサラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) 高野豆腐の卵とじ 菜の花の辛子和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) ウイナーソテー もやしとニラの和え物 ゆずみそ	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) そばろ大根 納豆 しば漬け
昼食	御飯 味噌汁(もやし・葉) サンマの塩焼き 鶏肉とじゃが芋の含め煮 マンゴー缶	【敬老の日】 赤飯 清まし汁(てまり麩・三つ葉) 天ぷら 炊き合わせ 松風焼き/煮豆 フルーツ盛り合わせ	御飯 味噌汁(大根・揚げ) ポークジンジャー 五目豆 みかん缶	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) カレイの照り焼き 炒り鶏 パイン缶	御飯 中華スープ 肉野菜炒め 春巻き フルーツ杏仁	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) サンマの葱あんかけ さつま芋と栗の甘煮 黄桃缶	御飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 野菜のマリネ キウイ
間食	水ようかん	コーヒー牛乳	飲むヨーグルト	ジョア(ストロベリー)	ドームケーキ(チョコ)	コーヒー牛乳	【秋分の日】 おはぎ
夕食	御飯 清まし汁(豆腐・カイワレ) 豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ	御飯 清まし汁(畑菜・麩) 擬製豆腐 金平ごぼう	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豆腐とエビの旨煮 ベーコンと小松菜のソテー	御飯 卵スープ 鶏肉のカレー風味焼き 青菜の煮浸し	御飯 清まし汁(白菜・絹さや) メヌケの煮付け 里芋の柚子味噌かけ	御飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め 海老シューマイ	御飯 味噌汁(かぶ・葉) ホッケの塩焼き 菜種和え

栄養価	エネルギー	1655 kcal	1614 kcal	1558 kcal	1524 kcal	1624 kcal	1748 kcal	1464 kcal
	たんぱく質	64.7 g	60.7 g	62.0 g	63.4 g	58.8 g	58.9 g	59.8 g
	脂質	46.6 g	33.7 g	38.6 g	40.9 g	41.9 g	52.9 g	31.6 g
	食塩	8.8 g	8.9 g	9.0 g	6.8 g	8.9 g	8.3 g	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 9月30日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・インゲン) 和風チャンプル マカロニサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(大根・揚げ) 卵ときのこの炒め物 ほうれん草の磯辺和え たいみそ	御飯 味噌汁(かぶ・葉) ハンペンと青菜の煮浸し 温泉卵 のり佃煮	黒糖食パン ポテトのカレー風味 コールスローサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) オムレツ チンゲン菜ソテー ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 海老つみれの煮物 白菜サラダ ゆずみそ	御飯 味噌汁(ほうれん草・麩) 魚肉ソーセージと野菜ソテー 納豆 桜大根
昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のきのこソースがけ カニ風味サラダ 洋梨缶	御飯 清まし汁(なると・豆苗) 豚肉の生姜焼き 冬瓜の水晶煮 マンゴー缶	菜めし さつま汁 サバのおろし煮 五目ひじき フルーツヨーグルト	御飯 清まし汁(小松菜・人参) みそカツ たたきオクラ フルーツミックス (選択)白桃缶 (選択)バナナ	ちゃんぽん麺 海鮮シューマイ 梨 〈めん禁〉 御飯/清まし汁 八宝菜	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 蒸し鶏の香味ソース 竹輪と大根の炒り煮 パイン缶	御飯 味噌汁(なす・豆苗) タラの磯部揚げ 里芋の煮物 バナナ
間食	マロンババロア	シュークリーム	いちご牛乳	気になる野菜(グレープ)	どら焼き	ジョア(プレーン)	オレンジジュース
夕食	御飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) タラの香り揚げ もやしの胡麻酢和え	御飯 味噌汁(南瓜・絹さや) ブリの照り焼き 豆腐の野菜あんかけ	御飯 味噌汁(なす・三つ葉) 鶏肉のチーズ焼き キュウリの三杯酢	御飯 味噌汁(玉ねぎ・麩) 鮭の幽庵焼き いんげんの胡麻和え	御飯 味噌汁(畑菜・えのき) 干草焼き 大豆の煮物	御飯 清まし汁(ハンペン・三つ葉) アジの生姜煮 ベーコンと小松菜のソテー	御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 イタリアンサラダ

栄養価	エネルギー	1651 kcal	1549 kcal	1475 kcal	1582 kcal	1595 kcal	1515 kcal	1517 kcal
	たんぱく質	56.4 g	60.9 g	64.8 g	54.1 g	63.7 g	62.2 g	53.5 g
	脂質	52.5 g	45.7 g	31.7 g	48.0 g	44.2 g	35.3 g	34.0 g
	食塩	7.9 g	8.2 g	9.0 g	7.7 g	9.0 g	8.3 g	7.7 g