



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

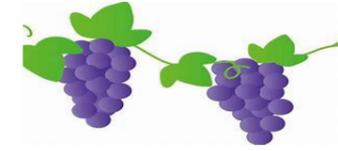


	日曜日 9月2日	月曜日 9月3日	火曜日 9月4日	水曜日 9月5日	木曜日 9月6日	金曜日 9月7日	土曜日 9月8日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ひじき入り卵やき だいこん 大根サラダ たいみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・ニラ) いわしつみれの煮物 おんせんたまご 温泉卵 つぼ漬け	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつまいも・葱) やさい 野菜とひき肉の炒め物 オクラのおかか和え ふりかけ(かつお)	はいがしよく 胚芽食パン ツナポテト ほたてサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(チンゲン菜) ちくわ 竹輪と里芋の煮物 なっとう 納豆 さくら大根	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(麩・絹さや) フランク炒め たまご 卵サラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし) さつまいも さつまいも揚げと野菜の炒め物 しゅんぎく 春菊ときのこのお浸し ふりかけ(のりたま)
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ なし 梨	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・小松菜) しろみざかな 白身魚の葱ソース かぶの水晶煮 みかん缶	じゅうごこく 十五穀ごはん みそしる 味噌汁(キャベツ・人参) チキンソテー だいこん 大根わさびマヨ マンゴー缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・豆苗) しろみざかな 白身魚のピカタ とうふチャンプル はくとう 白桃缶 (選択) フルーツミックス (選択) バナナ	ごはん 御飯 コンソメスープ さば 鯖の竜田揚げ カリフラワーの蟹あん パイン缶	ごはん 御飯 ちゃんぽん麺 カニ風味サラダ なし 梨 くめん禁 ごはん 御飯 す 清まし汁 はっぼうさい 八宝菜	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(チンゲン菜・豆腐) ぶたにく 豚肉の甘辛炒め ひじき ひじきの煮物 おうとう 黄桃缶
間食	アイスクリーム	ドームケーキ (カスタード)	いちご牛乳	ぶどうジュース	こくとう 黒糖まんじゅう	オレンジジュース	とうにゅう 豆乳(コーヒー)
夕食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・絹さや) あかうお 赤魚の照り煮 きんぴら 金平ごぼう	ごはん 御飯 す 清まし汁(豆腐・豆苗) ぶたにく 豚肉のくわ焼き しょうないふ 庄内 麩とキャベツの炒め物	ごはん 御飯 コンソメスープ ふう スペイン風オムレツ さい チンゲン菜の煮浸し	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(なす・葱) にくだんご 肉団子のべっこう煮 やさい ハムと野菜の炒め物	ごはん 御飯 はるさまスープ まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・豆苗) メヌケの山椒焼き ブロッコリーソテー	ごはん 御飯 す 清まし汁(白菜・三つ葉) ホキのもろみ焼き あつあ 厚揚げの野菜煮

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
	1560 kcal	50.0 g	42.1 g	8.1 g	1536 kcal	56.7 g	45.1 g	8.2 g	1585 kcal	57.3 g	44.8 g	7.4 g	1568 kcal	63.6 g	45.3 g	8.2 g	1625 kcal	60.9 g	43.7 g	8.7 g	1484 kcal	55.1 g	42.8 g	8.7 g	1511 kcal	59.3 g	39.2 g	8.9 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 9月9日	月曜日 9月10日	火曜日 9月11日	水曜日 9月12日	木曜日 9月13日	金曜日 9月14日	土曜日 9月15日
朝食	ごはん 御飯 みそしる さといも かいわ 味噌汁(里芋・貝割れ) かばや イワシの蒲焼き まめ そう 豆とほうれん草のサラダ つくだに のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜・ねぎ) こうや とうふ に もの 高野豆腐の煮物 おんせんたまご 温泉卵 みづ しその実漬け	ごはん 御飯 みそしる いも あ 味噌汁(じゃが芋・揚げ) ま たまご だし巻き卵 はくさい ひた 白菜のお浸し ふりかけ(さけ)	ごこう しょく 黒糖食パン に マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ オレンジジュース	ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・ねぎ) に もの チキンボールの煮物 カリフラワーサラダ つくだ のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・ニラ) やさい いた 野菜炒め なっとう 納豆 せんぎ 千切りたくあん	ごはん 御飯 みそ しる 味噌汁(キャベツ・えのき) しょうないふ たまご 庄内麩の卵とじ いんげんのマヨネーズ ^あ 和え たいみそ
昼食	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	ごはん 御飯 す じる はくさい 清まし汁(白菜・えのき) につ メダイの煮付け なす みそ いた 茄子とピーマンの味噌炒め かん りんご缶	ごはん 御飯 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) とん あきやさい ぞ 豚テキ秋野菜添え な ばたけあ 菜畑 和え かん みかん缶	ごはん 御飯 たまじる かき玉汁 しるみ ざかな わふう 白身魚の和風ムニエル とりこく いた に 鶏肉とごぼうの炒め煮 はくとう かん 白桃缶 せんたく おうとう かん (選択) 黄桃缶 せんたく (選択) バナナ	ごはん 御飯 みそしる いも み ぼ 味噌汁(さつま芋・三つ葉) とりこく からや 鶏肉のピリ辛焼き きりぼしだいこん に もの 切干大根の煮物 ようなし かん 洋梨缶	せきはん 赤飯 す じる たまねぎ ふ 清まし汁(玉葱・麩) ごま や サワラの胡麻焼き さといも に もの 里芋の煮物 オレンジ	せきはん 赤飯 す じる かん かん 清まし汁(ハンペン・三つ葉) とりこく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き ちくわ やさい に もの 竹輪と野菜の煮物 なし 梨
間食	マロンババロア	や どら焼き(こしあん)	りんごジュース	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳	クレープ(いちご)	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	の 飲むヨーグルト
夕食	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) とりこく ゆうあんや 鶏肉の柚庵焼き たまご いた もの ニラと卵の炒め物	ごはん 御飯 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・いんげん) かぼちやきにく 南瓜 挽肉フライ&ハンペンフライ うめ あ キュウリとエノキの梅かつお和え	ごはん 御飯 す じる きぬ 清まし汁(カマボコ・絹さや) て や ブリの照り焼き いも あまに さつま芋とレーズンの甘煮	ごはん 御飯 みそしる さといも とうみょう 味噌汁(里芋・豆苗) ぎゅうにく だいこん に もの 牛肉と大根の煮物 そう ごま あ ほうれん草の胡麻和え い とうふ 炒り豆腐	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ いろいろ 鮭の彩りソースがけ い とうふ 炒り豆腐	ごはん 御飯 みそしる いも み ぼ 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) にくだんご くるず 肉団子の黒酢あん はなやさい 花野菜サラダ	ごはん 御飯 みそしる そう あ 味噌汁(ほうれん草・揚げ) しるみざかな からし みそ や 白身魚の辛子味噌焼き たけあ オクラのなめ茸和え

栄養価	エネルギー 1591 kcal	エネルギー 1580 kcal	エネルギー 1555 kcal	エネルギー 1535 kcal	エネルギー 1548 kcal	エネルギー 1549 kcal	エネルギー 1552 kcal
たんぱく質	60.6 g	50.1 g	54.8 g	54.6 g	60.1 g	55.1 g	63.5 g
脂質	43.4 g	40.6 g	40.4 g	38.7 g	40.9 g	38.3 g	34.4 g
食塩	8.8 g	8.3 g	8.1 g	7.6 g	8.5 g	8.0 g	8.5 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 9月16日	月曜日 9月17日	火曜日 9月18日	水曜日 9月19日	木曜日 9月20日	金曜日 9月21日	土曜日 9月22日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(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)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・玉葱) 湯葉がんもどきの煮物 ほうれん草の和風和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・絹さや) がんもの煮物 いんげんの白胡麻和え 梅びしお	ごはん 御飯 キャロット食パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ りんごジュース	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 菜の花のからし和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・にら) 高野豆腐の卵とじ カリフラワーの梅和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) そぼろ大根 納豆 しば漬け
昼食	せきはん 赤飯 すまし汁(白菜・ねぎ) 鯖の味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 キウイ	【敬老の日】 せきはん 赤飯 すまし汁(手まり麩・三つ葉) 天ぷら 炊き合わせ 紅白なます/煮豆 フルーツ	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・葉) さんま 秋刀魚の塩焼き 鶏肉とじゃが芋の含め煮 マンゴー缶	ごはん 御飯 みそ汁(大根・揚げ) ポークジンジャー 五目豆 パイン缶 (選択) フルーツミックス (選択) バナナ	ごはん 御飯 コンソメスープ(もやし・絹さや) チキンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・ねぎ) カレーの照り焼き 炒り鶏 みかん缶	じゅうご ごく 十五穀ごはん みそ汁(さつま芋・玉葱) タラの香り揚げ レンコンの金平 黄桃缶
間食	きなこプリン	ジョア(プレーン)	いちご牛乳	飲むヨーグルト	いちごスペシャル	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	ぶどうジュース
夕食	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ はっぼうさい 八宝菜 ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜・人参) ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風 もやしの胡麻酢和え	ごはん 御飯 すまし汁(畑菜・麩) ぎせい とうふ 擬製豆腐 きんぴら 金平ごぼう	ごはん 御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とうふ 豆腐とエビの旨煮 ぶた にく こまつな 豚ひき肉と小松菜のソテー	ごはん 御飯 すまし汁(白菜・水菜) メダイの塩焼き 里芋の柚子味噌かけ	ごはん 御飯 たまご 卵スープ とりにく ふうみ や 鶏肉のカレー風味焼き あおな にびた 青菜の煮浸し	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく みそ いた 豚肉の味噌炒め ひじきサラダ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
	1456 kcal	54.0 g	34.0 g	7.9 g	1686 kcal	62.7 g	42.8 g	8.7 g	1540 kcal	56.1 g	36.7 g	8.7 g	1517 kcal	63.3 g	41.0 g	7.2 g	1610 kcal	54.3 g	42.4 g	8.8 g	1535 kcal	66.6 g	37.2 g	8.3 g	1551 kcal	58.4 g	39.0 g	8.2 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

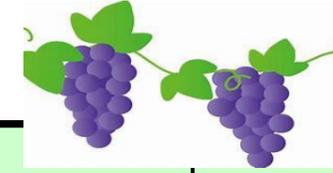


	日曜日 9月23日	月曜日 9月24日	火曜日 9月25日	水曜日 9月26日	木曜日 9月27日	金曜日 9月28日	土曜日 9月29日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) ウインナーソーテ- もやしとニラの和え物 たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・いんげん) 和風チャンプル 水菜のサラダ ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(大根・揚げ) 卵ときのこの炒め物 ほうれん草の磯辺和え たいみそ	こくとう しょく 黒糖食パン ポテトのカレー風味 コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) はんぺんと青菜の煮浸し おんせんたまご 温泉卵 のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・ねぎ) オムレツ チンゲン菜ソーテ- ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) えび 海老つみれの煮物 はくさい 白菜サラダ ゆずみそ
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ チーズハンバーグ やさい 野菜のマリネ キウイ	つきみ 月見うどん じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶 くめん禁 ごはん みそ汁 御飯/味噌汁 たまご 卵とじ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(なると・豆苗) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き とうがん すいしょう 冬瓜の水晶煮 マンゴー缶	な 菜めし さつま汁 さば 鯖のおろし煮 ごもく 五目ひじき フルーツミックス (選択) 白桃缶 (選択) バナナ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(チンゲン菜・人参) みそ 味噌カツ たたきオクラ おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ にく やさい いた 肉野菜炒め ふうみ カニ風味サラダ フルーツ杏仁	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・ニラ) む どり こうみ 蒸し鶏の香味ソース ちくわ だいこん い に 竹輪と大根の炒り煮 かん パイン缶
間食	しゅうぶん ひ 【秋分の日】 おはぎ	つきみ 【お月見】 うさぎの月	オレンジジュース	レモンティー	スイスロール(モカ)	りんごジュース	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) メヌケの煮付け ツナサラダ	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のきのこソースがけ ブロッコリーのゴママヨ和え	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・絹さや) ブリの照り焼き とうふ やさい 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(なす・三つ葉) とりにく や 鶏肉のチーズ焼き きゅうり きゅうりの三杯酢	ごはん 御飯 みそ汁(たまねぎ・麩) メダイの幽庵焼き いんげん いんげんの胡麻和え	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜・えのき) ちくさ や 干草焼き だいず に もの 大豆の煮物	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ハンペン・三つ葉) あじ しょうが に 鱈の生姜煮 こまつな ベーコンと小松菜のソーテ-

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
	1562 kcal	52.7 g	41.9 g	8.9 g	1474 kcal	56.3 g	40.7 g	8.7 g	1539 kcal	59.4 g	41.5 g	8.4 g	1521 kcal	63.4 g	44.2 g	7.8 g	1473 kcal	50.6 g	38.6 g	8.2 g	1534 kcal	57.7 g	43.9 g	7.5 g	1462 kcal	56.1 g	32.8 g	8.3 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



日曜日 9月30日							
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(ホウレン草・麩) ぎょにく 魚肉ソーセージと野菜のソテー なつとう 納豆 さくら ^{だいこん} 大根						
昼食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(なす・ ^{とうみょう} 豆苗) たら ^{いそべ あ} の磯辺揚げ さといも ^{に もの} 里芋の煮物 ようなし ^{かん} 洋梨缶						
間食	とうにゅう 豆乳プリン						
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ とり ^{にく} 鶏肉のクリーム煮 イタリアンサラダ						

栄養価	エネルギー	1515 kcal	エネルギー	kcal								
	たんぱく質	52.8 g	たんぱく質	g								
	脂質	36.2 g	脂質	g								
	食塩	8.1 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g