



献立表



	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)	令和06年09月08日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれと大根の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ 玉ねぎのサラダ 牛乳	御飯 たいみそ 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン ブルーベリー ミートボール(黒酢) ミモザサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(しめじ・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) オムレツ マカロニサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 南瓜の煮物 酢味噌和え ふりかけ(しそ) コンポート(黄桃)	冷やし中華 かぶのスープ煮 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ポテト いかといんげんのソテー キャベツサラダ ふりかけ(かつお) ゼリー(マスカット)	御飯 麻婆豆腐 肉巻き もやしのナムル ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	御飯 赤魚のみりん焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 ほうれん草のくるみ和え もろみみそ コンポート(カクテル)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)たまねぎ・ピーマン 揚げ出し豆腐 小松菜のわさび和え ふりかけ(さけ) コンポート(パイ)
15時食	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】玄米茶	【間食】プリン 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】玄米茶	【間食】黒糖まんじゅう 【間食】紅茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】和風抹茶プリン 【間食】緑茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 うまい菜のおかか和え うぐいす豆 豚汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん ベーコンともやしの炒め物 白花豆 みそ汁(わかめ・ねぎ)	御飯 たらのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 ポテトサラダ しろなの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 浅漬け(白菜) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・ピーマン 大根の炒り煮 漬物(しそのみ) みそ汁(えのき・葱)	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 あみえび 中華スープ(若布・葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)小松菜 茄子のそぼろあん 昆布豆 清汁(はんぺん・人参)
エネルギー	1743 kcal	エネルギー 1669 kcal	エネルギー 1684 kcal	エネルギー 1692 kcal	エネルギー 1682 kcal	エネルギー 1720 kcal	エネルギー 1720 kcal
水分	1285.2 g	水分 1121.1 g	水分 1209.3 g	水分 1085.5 g	水分 1115.2 g	水分 1070.7 g	水分 1029.0 g
蛋白質	62.6 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 63.7 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 66.2 g	蛋白質 68.9 g	蛋白質 65.8 g
脂質	47.4 g	脂質 45.9 g	脂質 40.9 g	脂質 50.6 g	脂質 41.6 g	脂質 48.6 g	脂質 54.1 g
炭水化物	272.9 g	炭水化物 257.5 g	炭水化物 270.5 g	炭水化物 247.4 g	炭水化物 268.4 g	炭水化物 261.7 g	炭水化物 243.5 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.8 g





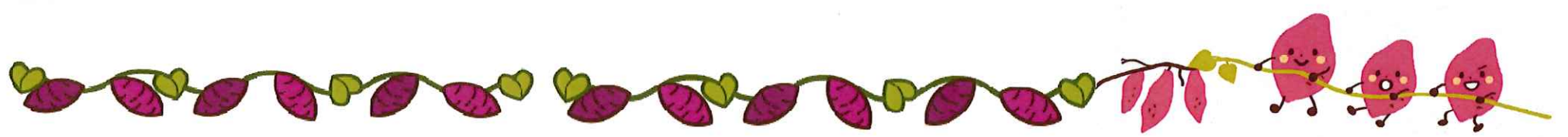
	令和06年09月09日(月)	令和06年09月10日(火)	令和06年09月11日(水)	令和06年09月12日(木)	令和06年09月13日(金)	令和06年09月14日(土)	令和06年09月15日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 高野豆腐の煮物 もやしの中華和え みそ汁(里芋・きぬさや) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ 花野菜のサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム ミートボール キャロットサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 キャベツの和え物 みそ汁(大根葉・しいたけ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム クリーム煮 玉ねぎサラダ 牛乳	バターロール スブレッド(ピーナッツ) ジャーマンホット 白菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)人参 さつま揚げの炒め物 チンゲン菜の和え物 のり佃煮 コンポート(パイン)	御飯 ハヤシライス いんげんの和え物 フルーチェ(りんご)	御飯 白身魚フライとホタテフライ ソース) 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 もやしのポン酢和え ゆずみそ フルーツ(スイカ)	かき玉肉そば 具) 白菜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	敬老の日 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ) 卵豆腐 フルーツ(キウイ2種) お吸い物(小花麩・貝割れ)	御飯 肉豆腐 もやしの中華炒め いんげんの辛子マヨ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 タンドリーチキン 付)玉葱 冬瓜のコンソメ煮 萌黄和え ふりかけ(たらこ) コンポート(みかん)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】ゼリー(ぶどう) 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】紅茶	【間食】抹茶プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ブロッコリー 大根の炒り煮 うぐいす豆 清汁(白菜・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 付)人参 小松菜の煮浸し 白花豆 かきたま汁(卵・貝割れ)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ごぼうの炒め煮 漬物(沢庵) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタルソース添え かぶのそぼろあんかけ あみえび コンポート(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 漬物(しそのみ) みそ汁(玉ねぎ・若布)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜漬け) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) ちくわと里芋の煮物 かつおおかか 豚汁
エネルギー	1678 kcal	1692 kcal	1743 kcal	1669 kcal	1706 kcal	1705 kcal	1689 kcal
水分	1159.5 g	1183.8 g	1206.8 g	1200.0 g	1251.5 g	1289.2 g	1087.0 g
蛋白質	67.0 g	67.5 g	65.2 g	65.8 g	62.8 g	67.8 g	64.4 g
脂質	42.0 g	50.9 g	46.6 g	51.8 g	43.3 g	49.4 g	56.9 g
炭水化物	265.3 g	252.9 g	272.3 g	238.6 g	271.7 g	255.2 g	236.6 g
食塩相当	6.9 g	7.5 g	7.6 g	7.0 g	7.7 g	7.5 g	6.5 g





	令和06年09月16日(月)	令和06年09月17日(火)	令和06年09月18日(水)	令和06年09月19日(木)	令和06年09月20日(金)	令和06年09月21日(土)	令和06年09月22日(日)
朝	御飯 もろみみそ 厚揚げの煮物 インゲン中華和え みそ汁(かぶ・きぬさや) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナと野菜ソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 和風炒り卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	マーブル食パン ママレードジャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜お浸し みそ汁(じゃが芋・貝割) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ポトフ カリフラワーサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコ) 豆腐野菜ハンバーグ 大根サラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)グラッセ風人参 れんこんきんぴら 青菜の和え物 ふりかけ(たまご) オレンジ	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし かぶコンソメ煮 小松菜の辛子和え ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	御飯 赤魚のおろしあんかけ おろしあん) じゃがいもの煮物 キャベツサラダ ふりかけ(かつお) コンポート(りんご)	御飯 チキンソテー 付)玉葱 牛蒡の炒り煮 南瓜サラダ うめびしお コンポート(みかん)	醤油ラーメン ブロッコリーサラダ バナナ	御飯 中華丼 シュウマイ コンポート(パイ)	御飯 牛肉の生姜炒め ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ(かつお) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】和風小豆ムース 【間食】緑茶	【間食】ピザまん 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】いちごババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 大根の土佐煮 漬物(しその実漬け) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	御飯 あさりのたまごとし なすとピーマンの炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・油揚げ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 青梗菜のバターソテー 漬物(沢庵) みそ汁(豆腐・大根)	御飯 鮭の菜種焼き 付)ピーマン・玉ねぎ がんもの煮物 漬物(桜大根) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 さばの照り焼き 付)もやし さつまいもの含め煮 白菜和え物 かつおおほか	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎ インゲンの炒め物 昆布豆 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 鮭の山椒焼き 付)玉葱・人参 竹輪の煮物 あみえび みそ汁(若布・しめじ)
エネルギー	1687 kcal	エネルギー 1676 kcal	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1664 kcal	エネルギー 1709 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1698 kcal
水分	1263.4 g	水分 1123.1 g	水分 1272.0 g	水分 1028.6 g	水分 1231.5 g	水分 1190.4 g	水分 1093.1 g
蛋白質	64.8 g	蛋白質 63.5 g	蛋白質 67.2 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 68.6 g
脂質	39.7 g	脂質 53.4 g	脂質 43.8 g	脂質 52.2 g	脂質 42.4 g	脂質 45.9 g	脂質 46.4 g
炭水化物	274.5 g	炭水化物 243.1 g	炭水化物 257.6 g	炭水化物 238.0 g	炭水化物 270.8 g	炭水化物 260.6 g	炭水化物 256.5 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.7 g






	令和06年09月23日(月)	令和06年09月24日(火)	令和06年09月25日(水)	令和06年09月26日(木)	令和06年09月27日(金)	令和06年09月28日(土)	令和06年09月29日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 白菜の和え物 みそ汁(豆腐・貝割れ) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカリフラワーソーテー 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 玉葱の和え物 みそ汁(さや・えのき) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ チンゲン菜の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール マカロニサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鰹フライといかりンダ 付)キャベツ 冬瓜の海老あんかけ 小松菜の和え物 ふりかけ(しそ) コンポート(みかん)	御飯 肉野菜のポン酢蒸し かぶの洋風煮 きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(さけ) コンポート(白桃)	【行事食】さつまいも御飯 鮭のバター醤油焼き 付)ピーマン ほうれん草のごま和え フルーツ(梨) きのこ汁 	御飯 ビーフカレー キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	スパゲッティミートソース 白菜の塩昆布和え フルーチェ	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・人参 里芋の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】肉まん 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ 【間食】玄米茶	【間食】きなこプリン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】抹茶ババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の胡麻焼き 付)スナップエンドウ 大根の炒り煮 白花豆 コンソメスープ(卵・葱)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)長ネギ れんこんそぼろ炒め 金時豆 豚汁	御飯 煮込みハンバーグ(トマトソース) 付)しろ菜・玉ねぎ ポトフ あみえび みそ汁(若布・白ネギ)	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソーテー かつおおかか みそ汁(厚揚げ・貝割れ)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 漬物(しその実) みそ汁(きざみ揚げ・大根葉)	御飯 牛肉のバター醤油炒め なすの含め煮 うぐいす豆 みそ汁(小松菜・あさり)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) 大根の煮物 漬物(胡瓜) みそ汁(豆腐・葱)
エネルギー	1726 kcal	1727 kcal	1675 kcal	1668 kcal	1710 kcal	1615 kcal	1739 kcal
水分	1175.1 g	1116.2 g	1356.6 g	1180.0 g	1116.5 g	1207.4 g	1060.9 g
蛋白質	66.9 g	64.9 g	61.3 g	65.9 g	67.6 g	65.1 g	64.4 g
脂質	45.0 g	50.0 g	32.4 g	49.7 g	40.0 g	43.0 g	57.6 g
炭水化物	267.4 g	261.0 g	290.5 g	249.0 g	277.6 g	250.6 g	246.6 g
食塩相当	6.7 g	7.3 g	7.7 g	6.8 g	6.6 g	6.8 g	6.5 g



9月13日 赤飯・天ぷら盛り合わせ
敬老の日 卵豆腐・キウイフルーツ・お吸い物



9月25日 きつま芋ごはん・鮭のバター醤油焼き
 ほうれん草の胡麻和え・梨・きのこ汁



9月お楽しみレク
【ぶどう狩り】
 シャインマスカットをご用意しました！
 吊るされたぶどうをご自身で
 摘み取って頂きました！
 ぶどうが召し上がれない方は
 ゼリーをご用意しました。

