



週間献立表



	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
朝食	御飯 ごぼうの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 カリフラワーのカレー炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 小松菜の煮浸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のバコツ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とツナの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ハムソテー シム コンソメスープ 乳製品
昼食	御飯 魚の西京焼(サワラ) 冬瓜の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 魚の菜種焼き(ホキ) 漬物 ぬた和え すまし汁	御飯 油淋鶏 白菜の中華煮 フルーツ みそ汁	赤飯 煮魚(ソイ) 茶碗蒸し 酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 揚げ魚のネギソースかけ(ホキ) 果物 オクラの和え物 味噌汁	きつねそば ふわふわ揚げ 和え物 おにぎり
夕食	御飯 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 漬物 みそ汁	御飯 肉団子の旨だれからめ ごぼうサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 魚の加薬煮(ソイ) キャベツの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き 大根の旨煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚の南蛮漬け(ソイ) なすの味噌炒め フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の粗挽きマスタード焼 南瓜の煮物 漬物 みそ汁	御飯 擬製豆腐 筑前煮 フルーツ 味噌汁
日計	1人分:1566kcal タバコ:65.2g 脂質:32.0g 食繊維:11.6g 鉄:7.2mg 食塩相:7.3g	1人分:1820kcal タバコ:61.6g 脂質:48.1g 食繊維:12.6g 鉄:7.3mg 食塩相:7.9g	1人分:1518kcal タバコ:60.9g 脂質:30.5g 食繊維:11.1g 鉄:7.4mg 食塩相:7.0g	1人分:1522kcal タバコ:65.4g 脂質:27.1g 食繊維:13.6g 鉄:8.2mg 食塩相:7.1g	1人分:1750kcal タバコ:72.2g 脂質:45.6g 食繊維:14.4g 鉄:9.2mg 食塩相:6.3g	1人分:1692kcal タバコ:60.7g 脂質:51.2g 食繊維:11.8g 鉄:7.6mg 食塩相:6.5g	1人分:1603kcal タバコ:54.3g 脂質:36.4g 食繊維:13.5g 鉄:8.1mg 食塩相:7.3g



LEOC



週間献立表



	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝食	御飯 魚の塩焼き(サバ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマン炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 卵とじ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	キャラットパン 羊風リテー オ=オンスーフ 乳製品
昼食	御飯 チキンハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ みそ汁	御飯 チキン南蛮 漬物 オクラのなめ茸和え みそ汁	御飯 魚の西京焼(サワラ) ささみの梅風味サラダ フルーツ すまし汁	カレーピラフ(防災食) 鶏肉の照焼き 南瓜いとこ煮 フルーツ すまし汁	なめこおろしそば ちくわの磯辺揚げ 和え物 おにぎり	御飯 親子煮 漬物 ごぼうサラダ みそ汁	御飯 豚肉の生姜焼き 漬物 小松菜の辛子和え みそ汁
夕食	御飯 メンチカツ 豚肉と白菜の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚のムニエル(ソイ) 青菜のソテー フルーツ 野菜スープ	御飯 青椒肉炒 焼売 漬物 味噌汁	御飯 魚のきのこソース(ソイ) 大豆五目煮 漬物 味噌汁	御飯 ポークチャップ 漬物 ブロッコリーサラダ みそ汁	御飯 魚の漬焼(サバ) 白菜の土佐煮 フルーツ 味噌汁	御飯 豆腐とえびのくずし炒め ナムル フルーツ 味噌汁
日計	1人分 :-1637kcal タバコ:54.8g 脂質 :40.8g 食繊維:9.2g 鉄 :8.5mg 食塩相:7.4g	1人分 :-1538kcal タバコ:55.4g 脂質 :39.0g 食繊維:11.1g 鉄 :7.1mg 食塩相:5.9g	1人分 :-1547kcal タバコ:58.7g 脂質 :29.9g 食繊維:10.3g 鉄 :7.5mg 食塩相:8.1g	1人分 :-1579kcal タバコ:70.5g 脂質 :25.7g 食繊維:15.5g 鉄 :8.7mg 食塩相:7.8g	1人分 :-1512kcal タバコ:55.7g 脂質 :27.1g 食繊維:15.6g 鉄 :7.1mg 食塩相:6.4g	1人分 :-1597kcal タバコ:66.2g 脂質 :32.7g 食繊維:11.0g 鉄 :8.7mg 食塩相:6.8g	1人分 :-1638kcal タバコ:62.8g 脂質 :54.2g 食繊維:12.4g 鉄 :9.6mg 食塩相:7.2g





週間献立表



	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)
朝食	御飯 じゃが芋の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 煮浸し 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(ホタテ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根金平 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 しんじょの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜のソテー みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シヤム コンソメスープ 乳製品
昼食	御飯 ミックスフライ 千切大根の炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉と卵のオムレツ ピーチ和え 果物 味噌汁	ビーフカレー 薬味 トマトサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉ハニーマスタード 冬瓜の海老あんかけ フルーツ 味噌汁	五目うどん リナマヨフライ 胡麻の甘酢和え おにぎり	御飯 魚の竜田揚げ(サバ) 果物 白菜のゆず風味和え 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌漬焼き ビマンの当座煮 果物 すまし汁
夕食	御飯 魚のおろし蒸し若布あん(ホタテ) 里芋の胡麻味噌がけ 漬物 すまし汁	御飯 魚の幽庵焼(ソイ) 揚げ茄子の生姜あん 漬物 すまし汁	御飯 豚肉のわさび醤油焼 さつま芋のバター煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のさばり野菜のせ(ソイ) 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 グリルキチン テミグラスソース ブロッコリーのソテー フルーツ みそ汁	御飯 麻婆なす 青梗菜炒め 漬物 中華スープ	御飯 豆腐ステーキきのこソース ピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	I総計:1590kcal タバコ:56.0g 脂質:30.1g 食繊維:14.7g 鉄:7.2mg 食塩相:8.1g	I総計:1514kcal タバコ:59.0g 脂質:33.5g 食繊維:8.6g 鉄:8.2mg 食塩相:6.3g	I総計:1775kcal タバコ:58.4g 脂質:46.1g 食繊維:14.2g 鉄:9.1mg 食塩相:6.6g	I総計:1613kcal タバコ:63.2g 脂質:38.5g 食繊維:10.2g 鉄:8.0mg 食塩相:6.9g	I総計:1543kcal タバコ:61.1g 脂質:34.3g 食繊維:13.3g 鉄:8.2mg 食塩相:5.9g	I総計:1665kcal タバコ:56.5g 脂質:48.9g 食繊維:13.4g 鉄:8.0mg 食塩相:7.5g	I総計:1660kcal タバコ:58.6g 脂質:42.8g 食繊維:10.5g 鉄:8.7mg 食塩相:7.4g





週間献立表



	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)
朝食	御飯 キャベツの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 ちくわの炒り煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 和風肉団子 みそ 味噌汁 乳製品	パン ブロッコリーのバター炒め シチュー コンソメスープ 乳製品
昼食	【敬老の日御膳】 くりごはん 天ぷら盛り合わせ 秋の炊き合わせ 青菜のゆず和え すまし汁	御飯 チキンカツ 春雨の中華煮 フルーツ 中華スープ	御飯 スパニッシュオムレツ きのこのソテー フルーツ クリームシチュー	御飯 鶏肉と大根の照煮 キャベツのツナ炒め 漬物 すまし汁	かしわ飯 魚の味噌煮(サバ) 胡瓜とわかめの西芹の煮物 果物 すまし汁	ちゃんぽん 春巻き 青菜とカニの中華和え おにぎり	御飯 肉じゃが 三色ナムル 果物 みそ汁
夕食	御飯 鶏肉のごま漬焼 大根の炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の煮つけ(イイ) えびと野菜の香味炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の甘辛煮 豚肉とじゃがいもの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のバター醤油焼き(イイ) 冬瓜の薄葛煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のヒレカツ カキフライのカレー炒め 漬物 みそ汁	御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) がんもの含め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 *鳥肉の和風ソテー スナッフエンドウのゴマ風味和え 漬物 味噌汁
日計	I補給:-1469kcal タバク:52.9g 脂質:27.2g 食繊維:11.7g 鉄:7.3mg 食塩相:6.3g	I補給:-1470kcal タバク:63.3g 脂質:26.6g 食繊維:9.5g 鉄:7.6mg 食塩相:6.2g	I補給:-1691kcal タバク:61.3g 脂質:36.6g 食繊維:16.2g 鉄:8.1mg 食塩相:8.3g	I補給:-1432kcal タバク:56.2g 脂質:27.8g 食繊維:10.1g 鉄:6.3mg 食塩相:7.4g	I補給:-1710kcal タバク:63.2g 脂質:49.4g 食繊維:10.9g 鉄:8.3mg 食塩相:7.2g	I補給:-1672kcal タバク:60.9g 脂質:34.7g 食繊維:10.7g 鉄:6.6mg 食塩相:10.1g	I補給:-1552kcal タバク:57.7g 脂質:43.6g 食繊維:18.1g 鉄:7.5mg 食塩相:7.3g





週間献立表



	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)		
朝食	御飯 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ハクと野菜の炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 厚焼きたまご ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ソーセージバー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品		
昼食	御飯 肉豆腐 トマトのさばり和え 漬物 すまし汁	御飯 魚南蛮(ホチ) ブロッコリーの生姜和え 果物 みそ汁	御飯 豚肉の焼肉炒め 焼麩 果物 みそ汁	麦ごはん 牛肉の卵とじ とろろ芋 果物 みそ汁	御飯 魚の揚げおろし煮 (カバ) ごぼうの炒め物 漬物 味噌汁		
夕食	御飯 魚の塩焼き(サバ) いじきの煮物 果物 みそ汁	御飯 鶏肉のごまだれかけ さつまいもの蜜煮 漬物 すまし汁	御飯 魚の竜田焼き(ソイ) 冬瓜の煮物 漬物 みそ汁	御飯 魚の葱味噌焼(VI) マカロニサラダ 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のチーズ焼き 青菜とハムのソテー 果物 コンソメスープ		
日計	1人分:1624kcal タバク:68.4g 脂質:34.4g 食繊維:12.4g 鉄:8.7mg 食塩相:6.3g	1人分:1506kcal タバク:64.1g 脂質:31.3g 食繊維:10.3g 鉄:6.9mg 食塩相:6.7g	1人分:1591kcal タバク:65.8g 脂質:34.2g 食繊維:7.6g 鉄:8.2mg 食塩相:6.3g	1人分:1705kcal タバク:69.1g 脂質:38.3g 食繊維:10.4g 鉄:9.7mg 食塩相:7.4g	1人分:1636kcal タバク:62.8g 脂質:41.6g 食繊維:12.9g 鉄:13.7mg 食塩相:6.5g		



LEOC