



週間献立表



	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝	御飯 ピーマンのそぼろ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とハムの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と竹輪の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とベーコンのカレー炒め シyam 味噌汁 乳製品
昼	赤飯 鶏肉のもろみ焼き 筑前煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚の磯辺揚げ じゃが芋きんぴら フルーツ かき玉汁	ぶっかけうどん 厚揚げの含め煮 甘酢和え おにぎり	鶏肉の照りマヨ丼 コロケ フルーツ 味噌汁	御飯 油淋鶏 カニ玉風 フルーツ ワカメスープ	御飯 魚のおろし煮 和風スパゲティ フルーツ 豚汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 鶏と大根の照煮 フルーツ すまし汁
夕	御飯 カニクリームコロッケ 青菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田焼き 春雨の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 魚の西京焼 もやしのスタミナ炒め 漬物 すまし汁	御飯 八宝菜 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の南部焼き 人参と白滝の真砂炒め 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1623kcal タンパク:50.0g 脂質:42.7g 食繊維:11.3g 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	1530kcal タンパク:59.6g 脂質:34.5g 食繊維:11.1g 鉄:4.3mg 食塩相:6.2g	1480kcal タンパク:53.1g 脂質:29.5g 食繊維:11.0g 鉄:5.0mg 食塩相:7.4g	1671kcal タンパク:57.0g 脂質:52.8g 食繊維:8.3g 鉄:5.0mg 食塩相:5.9g	1664kcal タンパク:56.6g 脂質:47.9g 食繊維:9.5g 鉄:6.4mg 食塩相:7.4g	1581kcal タンパク:60.1g 脂質:41.2g 食繊維:10.1g 鉄:4.5mg 食塩相:7.2g	1637kcal タンパク:53.2g 脂質:53.1g 食繊維:16.4g 鉄:4.6mg 食塩相:7.0g



LEOC

週間献立表

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの海老あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とじ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の葱味噌焼き フルーツ 胡瓜のさっぱり和え かき玉汁	御飯 豚肉の五目炒め 大根の土佐煮 フルーツ すまし汁	スパゲティミートソース エビフライ カボチャサラダ パン ヨーグルト	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ 麻婆茄子 フルーツ 味噌汁	御飯 チキン南蛮 豆腐の旨煮 フルーツ 具沢山汁	きつねうどん 天ぷら盛合せ セリー おにぎり	御飯 魚の生姜煮 白菜の塩炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼 ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 メンチカツ じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 いんげんの味噌炒め 漬物 茶そば汁	御飯 肉団子のトマト煮 白菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 田楽 漬物 すまし汁	御飯 干草焼き 揚げ茄子煮 漬物 味噌汁
日計	1672kcal タンパク:60.8g 脂質:55.4g 食繊維:8.3g 鉄:4.5mg 食塩相:7.0g	1565kcal タンパク:50.0g 脂質:37.4g 食繊維:14.3g 鉄:5.4mg 食塩相:7.6g	1491kcal タンパク:47.3g 脂質:34.1g 食繊維:14.5g 鉄:4.6mg 食塩相:6.2g	1611kcal タンパク:63.7g 脂質:36.4g 食繊維:10.3g 鉄:4.3mg 食塩相:7.1g	1669kcal タンパク:55.5g 脂質:48.6g 食繊維:10.6g 鉄:4.5mg 食塩相:7.1g	1428kcal タンパク:47.9g 脂質:29.1g 食繊維:9.2g 鉄:4.2mg 食塩相:8.4g	1632kcal タンパク:60.3g 脂質:43.9g 食繊維:12.4g 鉄:5.0mg 食塩相:7.4g

週間献立表

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのカレー炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め シム みそ汁 乳製品
昼	さつまいも御飯 魚の照焼 フルーツ ほうれん草の柚香和え 味噌汁	敬老の日 お祝い弁当	御飯 サバの南蛮漬 かぶとエビの煮物 フルーツ 味噌汁	なめこおろしそば 竹輪の変わり揚げ フルーツ おにぎり	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し ピーナッツ和え すまし汁	御飯 魚の菜種焼き がんもの煮物 フルーツ 豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根のかにあんかけ 漬物 すまし汁	御飯 魚のタルタル焼 ごぼうの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 中華風炒り卵 シューマイ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のグリルオニオンス カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豆腐野菜ハンバーグ じゃが芋の煮ころがし 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 煮魚 白菜の炒め物 漬物 すまし汁
日 計	I総計:1684kcal タンパク:60.0g 脂質:52.6g 食繊維:9.2g 鉄:5.4mg 食塩相:6.9g	I総計:1601kcal タンパク:52.1g 脂質:51.2g 食繊維:9.7g 鉄:4.3mg 食塩相:5.8g	I総計:1644kcal タンパク:51.8g 脂質:51.9g 食繊維:8.3g 鉄:5.6mg 食塩相:7.1g	I総計:1541kcal タンパク:56.9g 脂質:34.7g 食繊維:13.5g 鉄:4.9mg 食塩相:6.4g	I総計:1536kcal タンパク:56.1g 脂質:38.6g 食繊維:12.9g 鉄:4.9mg 食塩相:7.1g	I総計:1691kcal タンパク:63.6g 脂質:53.6g 食繊維:13.5g 鉄:5.7mg 食塩相:6.4g	I総計:1548kcal タンパク:52.7g 脂質:41.6g 食繊維:11.1g 鉄:3.6mg 食塩相:7.6g

週間献立表

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 ハンバーグおろしポン酢 さつまいものレモン煮 フルーツ すまし汁	ヒロビンバ丼 塩麻婆豆腐 フルーツ わかめスープ	御飯 チキンピカタ ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の磯辺揚げ アボカドのピーナッツ和え フルーツ すまし汁	塩ラーメン かに焼売 棒々鶏風サラダ おにぎり	御飯 鶏天 里芋胡麻味噌かけ フルーツ 具沢山汁	御飯 サバの味噌煮 とり肉と野菜炒め フルーツ すまし汁
夕	御飯 鶏肉のきじ焼き 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁	御飯 魚の柚子焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 漬物 いんげんのドレッシング和え 中華スープ	御飯 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ 厚揚げの味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 肉じゃが ごぼうのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き カブのカニあんかけ 漬物 中華スープ
日計	1食分:1643kcal タンパク:57.5g 脂質:43.7g 食繊維:10.4g 鉄:4.8mg 食塩相:6.4g	1食分:1432kcal タンパク:51.3g 脂質:28.2g 食繊維:11.5g 鉄:4.3mg 食塩相:7.0g	1食分:1869kcal タンパク:62.6g 脂質:62.2g 食繊維:11.6g 鉄:6.4mg 食塩相:6.8g	1食分:1632kcal タンパク:56.7g 脂質:45.4g 食繊維:9.9g 鉄:4.8mg 食塩相:5.8g	1食分:1653kcal タンパク:51.1g 脂質:48.4g 食繊維:9.0g 鉄:4.2mg 食塩相:9.4g	1食分:1584kcal タンパク:56.9g 脂質:39.2g 食繊維:14.7g 鉄:5.3mg 食塩相:5.8g	1食分:1575kcal タンパク:47.8g 脂質:49.2g 食繊維:10.0g 鉄:4.3mg 食塩相:7.5g

週間献立表

	9月29日(月)	9月30日(火)					
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品					
昼	ポークカレー 薬味 フレンチサラダ チキンカツ ヨーグルト	けんちんうどん 法蓮草白和え ①ちらし寿し フルーツ					
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の照焼 和風きのこスパゲティー 漬物 すまし汁					
日 計	エネルギー:1596kcal タンパク:53.9g 脂質:43.0g 食繊維:11.8g 鉄:3.7mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1539kcal タンパク:57.7g 脂質:34.8g 食繊維:9.2g 鉄:4.0mg 食塩相:5.7g					