

週間献立表

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 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 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	赤飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 茶碗蒸し すまし汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き スパゲティケチャップソテー コールスローサラダ コンソメスープ	牛丼 小松菜のお浸し 鶏肉ときゅうりのさっぱり和え わかめスープ	御飯 魚の生姜煮 豚しゃぶサラダ ゴマ豆腐 味噌汁	そうめん つゆ 厚揚げの含め煮 天ぷら盛り合せ おにぎり	御飯 白身フライ きゅうりわかめの酢のもの フルーツ 豚汁
夕	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚と野菜の炒めもの ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の西京焼 切干し大根の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き さつまいものレモン煮 漬物 すまし汁	御飯 魚のチリソース シューマイ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の炒め物 漬物 すまし汁
日計	1食分:1613kcal ｸﾞﾗﾑ:58.4g 脂質*:43.1g 食繊維:15.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.2g	1食分:1496kcal ｸﾞﾗﾑ:59.7g 脂質*:32.7g 食繊維:15.5g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.9g	1食分:1585kcal ｸﾞﾗﾑ:55.4g 脂質*:38.9g 食繊維:10.0g 鉄 :3.9mg 食塩相:5.9g	1食分:1540kcal ｸﾞﾗﾑ:54.5g 脂質*:43.8g 食繊維:8.0g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.1g	1食分:1586kcal ｸﾞﾗﾑ:60.4g 脂質*:34.3g 食繊維:7.1g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.2g	1食分:1421kcal ｸﾞﾗﾑ:50.9g 脂質*:30.7g 食繊維:8.4g 鉄 :7.3mg 食塩相:8.0g	1食分:1571kcal ｸﾞﾗﾑ:53.6g 脂質*:43.6g 食繊維:11.6g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.2g

週間献立表

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅 だしお 味噌汁 乳製品	御飯 れんこんの青海苔バター のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム スープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 魚の葱味噌焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	なめこおろしそば 鶏の唐揚げ フルーツ ①ちらし寿し	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 生野菜添 フルーツ コンスープ	ポークカレー 薬味 エビフライ 玉子とブロッコリーのサラダ ヨーグルト	御飯 八宝菜 シューマイ ささみときゅうりの和え物 中華スープ	けんちんうどん アジ大葉フライ 法蓮草の胡麻和え いなりずし
夕	御飯 魚の香味焼 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしとカニカマの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのオイスター煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のクリームソース ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の味噌焼 かみなり豆腐 漬物 すまし汁	御飯 チキンカツ 漬物 ブロッコリーの梅肉和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照焼き 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁
日 計	1626kcal タバコ*57.9g 脂質* :42.8g 食繊維:8.2g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.6g	1594kcal タバコ*57.9g 脂質* :42.0g 食繊維:14.2g 鉄 :5.7mg 食塩相:6.6g	1612kcal タバコ*58.6g 脂質* :33.3g 食繊維:13.5g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.2g	1605kcal タバコ*58.3g 脂質* :38.7g 食繊維:16.2g 鉄 :5.3mg 食塩相:7.5g	1540kcal タバコ*52.8g 脂質* :38.0g 食繊維:10.8g 鉄 :3.9mg 食塩相:7.8g	1650kcal タバコ*52.4g 脂質* :39.5g 食繊維:10.9g 鉄 :4.7mg 食塩相:8.4g	1743kcal タバコ*61.5g 脂質* :65.2g 食繊維:12.3g 鉄 :6.1mg 食塩相:7.4g

週間献立表

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とハムの炒めもの たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 青菜と竹輪の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とウインナーの加熱炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	三色丼 梅おかかチーズ和え 茄子の旨煮 味噌汁	とろろうどん 天ぷら盛り合せ フルーツ おにぎり	御飯 魚の西京焼 南瓜の含め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	【おとな様ランチ】 オムライス ハンバーグ エビフライ 鶏唐揚げ やさしいサラダ コンソメスープ フルーツ	【敬老の日 御膳】	御飯 鶏肉の菜種焼き 里芋の煮ころがし フルーツ	カレーライス 豚肉と野菜の炒めもの マカロニサラダ ヨーグルト
夕	御飯 鶏肉のもろみ焼き 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 青菜のソテー 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 漬物 カリフラワーの胡麻風味和え すまし汁	御飯 中華風炒り卵 なすのオイスター炒め 漬物 わかめスープ	御飯 豆腐ステーキ キャベツの炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁
日 計	1食分:1475kcal タンパク質:54.5g 脂質*:31.1g 食繊維:11.2g 鉄*:3.9mg 食塩相当:6.1g	1食分:1600kcal タンパク質:44.9g 脂質*:44.4g 食繊維:9.0g 鉄*:8.2mg 食塩相当:6.3g	1食分:1482kcal タンパク質:61.9g 脂質*:33.7g 食繊維:6.8g 鉄*:4.7mg 食塩相当:6.3g	1食分:1626kcal タンパク質:59.7g 脂質*:44.3g 食繊維:9.3g 鉄*:5.4mg 食塩相当:6.4g	1食分:1631kcal タンパク質:52.6g 脂質*:51.0g 食繊維:9.4g 鉄*:5.0mg 食塩相当:6.9g	1食分:1532kcal タンパク質:57.1g 脂質*:34.2g 食繊維:9.9g 鉄*:6.6mg 食塩相当:6.2g	1食分:1712kcal タンパク質:53.0g 脂質*:60.0g 食繊維:16.5g 鉄*:5.1mg 食塩相当:6.8g

週間献立表

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ふりかけ 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 梅 ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 ゆずみそ 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	さつまいも御飯 さばの照焼 野菜の天ぷら フルーツ 味噌汁	御飯 親子煮 揚げなす 炒め ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豚肉と玉子の中華炒め 大根のかにあんかけ マカロニサラダ すまし汁	御飯 揚げ鶏の葱ソースかけ 茶碗蒸し 豆腐と海藻のサラダ 味噌汁	御飯 サバの南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 きゅうりの浅漬け 豚汁	五日あんかけラーメン 春巻き じゃが芋と枝豆の煮物 おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 いんげんの味噌炒め 法蓮草のお浸し すまし汁
夕	御飯 鶏肉のタルタル 焼き 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 サーモンマヨフライ じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 漬物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 キャベツのソテー 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 豆腐野菜ハンバーグ 大根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	1食分 -1695kcal タンパク質:59.2g 脂質*:52.7g 食繊維:11.3g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.7g	1食分 -1675kcal タンパク質:49.9g 脂質*:47.9g 食繊維:12.5g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.5g	1食分 -1682kcal タンパク質:62.0g 脂質*:44.0g 食繊維:12.1g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.5g	1食分 -1702kcal タンパク質:69.1g 脂質*:46.7g 食繊維:10.7g 鉄 :5.9mg 食塩相:7.6g	1食分 -1694kcal タンパク質:55.3g 脂質*:49.0g 食繊維:10.9g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.5g	1食分 -1514kcal タンパク質:50.3g 脂質*:29.8g 食繊維:10.3g 鉄 :4.2mg 食塩相:7.2g	1食分 -1555kcal タンパク質:50.2g 脂質*:48.8g 食繊維:12.7g 鉄 :4.3mg 食塩相:6.5g

週間献立表

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
朝	御飯 ピーマンのカレー炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品				
昼	みそかつ 南瓜の煮物 白菜のさっぱり和え かき玉汁 御飯	御飯 鶏肉の塩麹焼き 大根の土佐煮 法蓮草の胡麻和え 豚汁	スハゲティミートソース エビフライと野菜サラダ バナナ ハノン				
夕	御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 もやし中華煮 漬物 わかめスープ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし 漬物 すまし汁				
日計	エネルギー:1718kcal タンパク質:52.0g 脂質*:54.3g 食繊維:9.7g 鉄*:5.1mg 食塩相当:7.4g	エネルギー:1523kcal タンパク質:58.5g 脂質*:33.6g 食繊維:7.2g 鉄*:5.2mg 食塩相当:7.6g	エネルギー:1727kcal タンパク質:55.1g 脂質*:50.5g 食繊維:16.9g 鉄*:5.1mg 食塩相当:6.7g				