

おやつ

卵雑炊 味噌汁	ご飯	ご飯
牛乳	青菜のお浸し 牛乳 ご飯	ウインナーと野菜のソテー オクラのおかか和え ジョア ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ 舞茸とベーコンの炒め物
《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ 野菜のタルタルソース 福神漬・楽京 たいやき	鯖の味噌煮 舞茸とベーコンの炒め物	
ゆかりご飯 味噌汁 松風焼き	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のオイスター炒め 厚揚げの野菜あんかけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 清汁 たらのピカタ ジャーマンポテト フルーツ(白桃)
エネルギー 1626 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 40.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 34.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 71.3 g 塩分 7.5 g

9月6日

水曜日

おやつ

ご飯 味噌汁 アジの塩焼き	胚芽食パン ママレードジャム	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
牛乳 ご飯	牛乳 《季節の変わりご飯》 生姜と鮭の炊き込みご飯	納豆 牛乳 ご飯 味噌汁	白菜のお浸し 牛乳 ご飯 味噌汁	牛乳 ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き	ツナサラダ 牛乳 たぬきうどん さつまいもの煮物 大根サラダ	春菊ときのこのお浸し 牛乳 ご飯 わかめスープ
鶏肉のパン粉焼き 茄子の甘辛炒め カリフラワーの梅風味	豚と青梗菜の塩麹炒め 里芋のそぼろ煮 もずく酢 きんつば	鶏肉の南蛮漬け いんげんサラダ	かぶの水晶煮 わかめの酢の物	かぼちゃのサラダ		ブロッコリーのガーリック風味 豆とひじきのマスタード和え
わかめご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 中華スープ	ご飯 清汁	菜飯 中華スープ 肉野菜炒め	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
昆布とさつま芋の煮物 フルーツ(マンゴー)		切干大根のナムル風 フルーツ(洋梨)		フルーツ(パイナップル)		オレンジ
エネルギー 1611 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 50.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 31.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 42.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 36.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 52.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 33.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 42.8 g 塩分 6.9 g

月曜日

おやつ

ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	キャロット食パン ブルーベリージャム マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいりの含め煮 みかんジュース	味噌汁 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁
《別府駅 しいたけ弁当》 飯物 清汁 揚げ物	かき玉汁 カレイの梅煮 里芋と高野豆腐の煮物 切干大根の甘酢和え	清汁 鶏肉の和風ムニエル 煮奴 ほうれん草のごま和え	コンソメスープ カニクリームコロッケ ベーコンと小松菜のソテー しめじの洋風サラダ	さつま芋ご飯 月見蒸し 満月大根 梨	豚汁 鶏肉の山椒焼き ひじき煮 チーズサラダ	ちくわとチンゲン菜のさつと煮 いんげんのマヨネーズ和え 牛乳 ご飯 味噌汁 ミートローフ かぶの柚子味噌がけ カリフラワーのじゃこ和え
果物 ヨーグルトパバロア	白いふうせん	パームクーヘン			スイスロール	
ゆかりご飯 清汁 豆腐ステーキ きのこあんかけ	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
フルーツ(みかん)	もやしサラダ キウイフルーツ	ささみと豆苗のごま和え フルーツ(洋梨)	フルーツ(パイナップル)	たらの薬味蒸し 桜海老と白菜のソテー フルーツ(黄桃)	豆腐チャンプル フルーツ(みかん)	さんまの塩焼き 高野の煮物 茶福豆
エネルギー 1530 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 37.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 38.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 49.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1603 g たんぱく質 65.9 g 脂質 26.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1682 g たんぱく質 62.1 g 脂質 54.4 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 45.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 51.4 g 塩分 9.0 g

9月18日

9月19日

火曜日

水曜日

9月24日

おやつ

ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ団子の旨煮 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁	黒糖食パン あんずジャム ポトフ チンゲン菜の炒め物 牛乳 ご飯 味噌汁	卵雑炊 味噌汁 ツナと野菜のソテー ブロッコリーのくるみお浸し 牛乳 ひじきご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物
菜飯 味噌汁 塩麹肉のわさびマヨソース れんごんの高菜炒め ひじきの胡麻よごし	ご飯 味噌汁 酢鶏 金平牛蒡 キウイフルーツ	《カレー配膳》 秋野菜カレー カリフラワーの蟹あんかけ 福神漬・楽京 すんだとら焼き わかめご飯 味噌汁	牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトスープ きのこ切干大根のカレー風味 茄子としめじの生姜サラダ	煮込みハンバーグ きのこのソテー ゴボウサラダ おはぎ	コーンサラダ パイ饅頭(ミルク)	牛乳 ご飯 清汁 蒸し鶏の香味ソース ごぼうとこんにゃくの土佐煮 めた和え ぶどうゼリー
エネルギー 1612 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 41.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 42.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 62.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 60.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 42.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 38.7 g 塩分 8.2 g

9月28日

9月30日

おやつ

ご飯 味噌汁 出し巻き卵	野菜雑炊 味噌汁	ご飯 味噌汁	キャロット食パン はちみつ ミネストローネ カリフラワーのサラダ ヤクルト ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーピーナッツ和え 牛乳 ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ チンゲン菜サラダ 牛乳 ご飯 味噌汁
みかんジュース 《選択食》 ★天井 ★ねぎ塩豚カルビ かき玉汁 春巻き	小松菜のわさび醤油 牛乳 味噌汁 メンチカツ	牛乳 厚揚げの煮物	かぶの甘酢和え	茄子の土佐煮	五目ひじき 三色なます
桃まんじゅう	桃まんじゅう	ゆかりご飯 清汁 鶏団子と大根のこっくり煮 里芋の煮物	ストロベリータルト	今川焼き	抹茶蒸しパン
ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 海鮮シュウマイ りんご	ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル フルーツ(洋梨)		ご飯 味噌汁 ぶりの塩焼き じゃが芋とハムのソテー フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ パイナップル	ご飯 味噌汁 白身魚のゆかり揚げ 刻み昆布の炒り煮 りんご
エネルギー 1655 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 35.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 42.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 41.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 40.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 43.4 g 塩分 8.2 g