

					9月1日 木曜日	9月2日 金曜日	9月3日 土曜日
朝 食	 白金の森 令和 4年 9月 献立表 ※一般食・米飯の成分表記をしています				ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の炒め物 バナナ 牛乳	卵雑炊 清汁 ひろうすと里芋の煮物 フルーツ(洋梨) 牛乳	ご飯 味噌汁 角天煮 バナナ 牛乳
昼 食					ご飯 コンソメスープ 鶏肉の赤ワイン煮 ジャーマンポテト グリーンサラダ	《カレー配膳》 ポークカレー インゲンの洋風ソテー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 ホキのバター醤油焼き 里芋の味噌よごし 小松菜の和え物
おやつ					《選択おやつ》	吹雪饅頭	マドレーヌ
夕 食					ご飯 味噌汁 メヌケの山椒照り焼き 蕪の煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋の炒り煮 オクラのお浸し	ご飯 中華スープ 棒棒鶏 もやしと筍の中華風炒め なすの和え物
成分					エネルギー 1416 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 30.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1743 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 46.3 g 塩分 8.0 g	オクラのお浸し 1471 kcal エネルギー 60.8 g たんぱく質 35.7 g 脂質 6.8 g
	9月4日 日曜日	9月5日 月曜日	9月6日 火曜日	9月7日 水曜日	9月8日 木曜日	9月9日 金曜日	9月10日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 野菜と卵の炒め物 フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げと小松菜の炒め物 バナナ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根のひき肉あんかけ キウイ 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 和風オムレツ フルーツ(りんご) ヤクルト	食パン イチゴジャム ツナとじゃが芋の洋風煮 バナナ 牛乳
昼 食	《誕生日食》 赤飯 舞茸汁 鶏大根 金平牛蒡 キャベツの甘酢和え	ご飯 清汁 肉野菜炒め 蕪のとろとろ煮 トマトサラダ	《ベトナム料理》 牛肉のフォー風うどん きのこベーコンのソテー ベトナム風なます オレンジ	ご飯 かきたま汁 鯨の有馬焼き キャベツの煮浸し 南瓜の和風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘ダレ焼き 冬瓜の煮物 しろ菜の辛子マヨ和え	《重陽の節句》 栗ご飯 清汁 秋刀魚の塩焼き 大根の菊あんかけ 白菜のゆかり和え どら焼き(抹茶)	《中秋の名月》 さつま芋ご飯 清汁 月見蒸し 春菊の菊和え 梨 お月見饅頭
おやつ	手作りトマトゼリー	白い風船		いちごスペシャル	スイスロール(モカ)		
夕 食	ご飯 コンソメスープ たらたのタルタル焼き 菜の花の煮浸し かにと胡瓜の土佐酢和え	ご飯 味噌汁 鮭の磯焼き じゃが芋の炒め物 二色和え	菜飯 清汁 たらたの和風ムニエル ブロッコリーの味噌マヨ和え ごま豆腐	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 青梗菜と桜えびの香和え	ご飯 清汁 銀ひらすの生姜醤油焼き アスパラのソテー なます	ご飯 味噌汁 鶏肉の七味焼き 里芋の煮っころがし もやしとにらの和え物	ご飯 中華スープ 蒸し赤魚の中華あんかけ 茄子と蓮根の中華炒め 中華ドレッシング和え
成分	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 36.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 46.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1427 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 31.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 39.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 47.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 39.4 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 30.7 g 塩分 7.1 g
	9月11日 日曜日	9月12日 月曜日	9月13日 火曜日	9月14日 水曜日	9月15日 木曜日	9月16日 金曜日	9月17日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ バナナ ジョア	ご飯 味噌汁 野菜つみれ煮 もずく酢 ヨーグルト	黒糖食パン マーガリン ウインナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 清汁 肉団子のオニオンソース バナナ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 がんもどきの煮付け キウイ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 バナナ 牛乳
昼 食	ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ 筑前煮 もやしと水菜のごまドレ和え	かやくご飯 清汁 鰯のごま味噌焼き 南瓜の含め煮 青菜と桜えびの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麩焼き 里芋のごまよごし ほうれん草のみぞれ和え	《郷土料理》京都府 ちりめん山椒ご飯 メヌケの漬け焼き 鰯の西京焼き 大根と水菜の炊いたん 菜の花のからし和え	ご飯 味噌汁 メヌケの漬け焼き 厚揚げの含め煮 アスパラの生姜醤油和え	ご飯 中華スープ 豚肉の甘酢あん 蕪の中華風煮 もやしと沢庵の中華和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ キノコのオイスターソテー 牛蒡サラダ
おやつ	ソフトクレープ(チョコ)	カステラ	味噌饅頭	ソフトクレープ(パニラ)	練り切り(水紋)	バナナスペシャル	酒饅頭

夕食	ご飯 清汁 牛肉のしぐれ煮 さつま芋サラダ たまご豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き スナッpent'ウとベーコンのソテー シェフサラダ	ご飯 清汁 白身魚の揚げびたし ブロッコリーの彩りソテー 白菜のなめ茸和え	ご飯 豚汁 干草焼き ひじきの五目煮 フレンチサラダ	ご飯 コンソメスープ チキンカレーグリル いんげんの炒め物 大根と貝割れのマヨ和え	わかめご飯 清汁 鯨のおろしポン酢焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き 大根のくず煮 かにかまと青梗菜の和え物
成分	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 51.8 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1747 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 51.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1387 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 28.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 45.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 36.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.6 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 38.3 g 塩分 7.8 g
	9月18日 日曜日	9月19日 月曜日	9月20日 火曜日	9月21日 水曜日	9月22日 木曜日	9月23日 金曜日	9月24日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の和風煮 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 コンソメスープ オムレツ バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペンと野菜の炒め物 フルーツ(みかん) ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 豚肉と大根の煮物 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 蕨とさつま揚げの甘辛煮 バナナ 牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム ミートボールポトフ フルーツ(洋梨) 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもと人参の含め煮 バナナ 牛乳
昼食	《敬老会食》 はらこ飯 清汁 マグロの刺身 ローフトーフ 天婦羅の盛り合わせ さつま芋の蜜煮 茶碗蒸し 秋刀魚の塩焼き ふたみしいたけ フルーツ3種	ご飯 清汁 豚肉の味噌焼き 白菜と胡瓜のポン酢和え 柿	ご飯 めった汁 鶏肉の治部煮 あいませ 竹の子のお浸し	ご飯 味噌汁 めばるのキノコソースがけ 牛蒡の甘辛炒め しろ菜の和え物	《牛肉の日》 ハヤシライス きのこのバターソテー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 ほきの梅肉焼き ぜんまい煮 枝豆のおろし和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 南瓜のそぼろ炒め 小松菜のお浸し
おやつ		きなこプリン	どら焼き(こしあん)	日清創立記念ケーキ	ドームケーキ(チョコ)	和のパンケーキ(抹茶)	今川焼き(カスタード)
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉とホワイトソースがけ 小松菜とコーンのソテー イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け パプリカと玉葱の和え物 冷奴	ご飯 清汁 たらひの胡麻醤油焼き じゃが芋の含め煮 ほうれん草の青じそ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き 蓮根の高菜炒め 菜の花の梅おかか和え	ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 胡瓜の香和え オクラとろろ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 焼きビーフン ツナの和風サラダ	ゆかりご飯 清汁 銀ひらすの葱味噌焼き なすの煮浸し ほうれん草の胡桃和え
成分	エネルギー 2127 kcal たんぱく質 109.8 g 脂質 58.6 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 38.0 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1439 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 19.1 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1332 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 30.5 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 48.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 51.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 34.6 g 塩分 8.1 g
	9月25日 日曜日	9月26日 月曜日	9月27日 火曜日	9月28日 水曜日	9月29日 木曜日	9月30日 金曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱七味炒め フルーツ(カクテル) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ベーコンと花野菜の炒め物 バナナ 牛乳	キャロット食パン イチゴジャム ミネストローネ フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 そぼろ大根 バナナ ジョア	ご飯 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 キウイ 牛乳	
昼食	《選択食》 ★葱豚丼 ★五目炒飯 清汁 かぶの柚子味噌かけ 白菜とパプリカの和え物 レモンケーキ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のマスタード焼き いんげんとカニのソテー ホワイトサラダ	《カレー配膳》 シーフードカレー キノコとキャベツのソテー 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮焼き 里芋の煮物 豆サラダ	《季節の炊き込みご飯》 まいいたけご飯 味噌汁 鯨の梅煮 ブロッコリーの和風ソテー 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと揚げの煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え	
おやつ		水ようかん(芋)	そば饅頭	全国銘菓	ソフトクレープ(バナナ)	焼きドーナツ(チョコ)	
夕食	ご飯 清汁 かれいの塩麴焼き 青梗菜の炒め物 もやしハムの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油マヨ焼き 大根の水晶煮 オクラとしらすの和え物	ご飯 コンソメスープ ミートローフ オリーブ和え ピクルス	ご飯 中華スープ かに玉 えびと白菜の中華煮 青菜のナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 菜の花のピーナツ和え ごま豆腐	ご飯 清汁 赤魚の利休焼き もやしと卵の炒め物 ほうれん草のお浸し	
成分	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 44.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 36.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 51.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 46.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 32.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 58.5 g 塩分 7.8 g	