



# 9月の献立



	08月27日(月)	08月28日(火)	08月29日(水)	08月30日(木)	08月31日(金)	09月01日(土)	09月02日(日)							
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 厚揚げのおろし煮 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ちくわの甘辛煮 白菜のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 肉詰めいなるの煮物 いんげんのゆず胡椒和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・うすまき麩) がんもと冬瓜の煮物 カリフラワーの辛子和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) ウイナーと白菜のソテー煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) しいらの香味焼き ほうれん草のわさび和え うずら豆	御飯 中華スープ(えのき・若布) 八宝菜 揚げ餃子 もやし中華和え	焼肉の日:御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 選択食	御飯 コンソメスープ(もやし・人参) ミートローフ 小松菜のソテー コーンサラダ	そうめん[煮魚] はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草の煮浸し ゼリー(オレンジ)	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) 豚肉のゆず胡椒炒め ちくわと小松菜の和え物 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) さわらのマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め コールスローサラダ							
夕	御飯 親子煮 冬瓜のかにあんかけ コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ほきのカレー風味焼き なすのポン酢和え コンポート(りんご)	御飯 中華風卵焼き 海鮮しゅうまい 春雨の中華和え フルーツ(パイナップル)	御飯 めだいの煮付け れんこんきんぴら 納豆 フルーツ(メロン)	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え フルーツ(オレンジ)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの五目煮 春雨サラダ コンポート(マンゴー)							
一日合計	I栄養 -	1335kcal	I栄養 -	1522kcal	I栄養 -	1732kcal	I栄養 -	1520kcal	I栄養 -	1383kcal	I栄養 -	1538kcal	I栄養 -	1611kcal
	蛋白質	55.2g	蛋白質	55.9g	蛋白質	57.3g	蛋白質	62.7g	蛋白質	48.8g	蛋白質	58.4g	蛋白質	56.2g
	脂質	22.6g	脂質	41.1g	脂質	50.5g	脂質	35.1g	脂質	35.2g	脂質	47.9g	脂質	46.9g
	炭水化物	222.3g	炭水化物	223.7g	炭水化物	254.3g	炭水化物	231.2g	炭水化物	209.6g	炭水化物	210.3g	炭水化物	234.1g
	食塩	6.3g	食塩	7.4g	食塩	7.3g	食塩	8.2g	食塩	9.8g	食塩	7g	食塩	7.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 9月の献立



	09月03日(月)	09月04日(火)	09月05日(水)	09月06日(木)	09月07日(金)	09月08日(土)	09月09日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) チキンオムレツ ポテトサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのゆず胡椒和え 野菜ジュース	卵雑炊 野菜炒め 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・麩) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 牛乳	
昼	シーフードカレー コンソメスープ(小松菜・人参) マカロニサラダ ショア(ブルーベリー)	麦ご飯 みそ汁(南瓜・豆苗) しいらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 とろろ芋	豚丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 五目豆腐 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) かれいの揚げ浸し 冬瓜のくず煮 しろなの和え物	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	茶そば(かき揚げ) かき揚げ もやしのソテー コンポート(りんご)	❀ 重陽の節句 ❀ 栗ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き 里芋の煮っころがし キャベツの磯和え	
夕	御飯 あじの味噌焼き かぶとあげの含め煮 畑菜のからし和え コンポート(みかん)	御飯 清汁(素麺・貝割) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草と蒲鉾の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(白玉麩・さや) めだいの塩麴焼き かぶの煮物 白菜のお浸し	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) コンポート(黄桃)	御飯 ぶりの漬け焼き きんぴられんこん 白菜としめじのおかか和え 納豆	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ 青梗菜の和え物	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉の玉葱ソース ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え	
一日合計	エネルギー	1541kcal	1455kcal	1511kcal	1408kcal	1486kcal	1521kcal	1623kcal
	蛋白質	58.3g	63.6g	60.7g	53.1g	64.2g	56.2g	63.4g
	脂質	31.2g	30.9g	41.1g	30.1g	45.6g	37.2g	47.7g
	炭水化物	250g	224.1g	214.5g	223g	195.7g	235.8g	227.3g
	食塩	8.3g	7.7g	7.8g	7g	8.3g	7.1g	8.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 9月の献立



	09月10日(月)	09月11日(火)	09月12日(水)	09月13日(木)	09月14日(金)	09月15日(土)	09月16日(日)							
朝	キャロット食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) だし巻卵 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまさ麩) 豚肉と大根の炒り煮 なすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・きぬさや) ウィンナーソテー ポテトサラダ 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(卵・ねぎ) さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 中華スープ(青梗菜・コーン) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	御飯 清汁(はんぺん・貝割) さばの味噌煮 きんぴらごぼう あさりとほうれん草の和え物	ポークカレー コンソメスープ(ミックス・椎茸) グリーンサラダ ジョア(蜂蜜レモ)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) めだいのみりん焼き 炒り煮 小松菜のわさび和え	海老ピラフ コンソメスープ(人参・ソウダ) かぼちゃコロッケ カリフラワーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 浅漬け(白菜)							
夕	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 あじの山椒焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のなめたけ和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 和風あんかけハンバーグ ブロッコリーサラダ コンポート(洋梨)	御飯 たらの野菜あんかけ 冬瓜の土佐煮 しろ菜と蒲鉾の和え物 納豆	御飯 和風卵焼き 里芋の煮物 白菜ときのこの柚子風味和え コンポート(カクテル)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのポン酢和え コンポート(りんご)	御飯 清汁(素麺・貝割) かれいのおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え							
一日合計	I栄養 -	1463kcal	I栄養 -	1547kcal	I栄養 -	1452kcal	I栄養 -	1471kcal	I栄養 -	1540kcal	I栄養 -	1512kcal	I栄養 -	1493kcal
	蛋白質	58.9g	蛋白質	64g	蛋白質	54g	蛋白質	59.5g	蛋白質	57.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	59.8g
	脂質	36g	脂質	38.1g	脂質	33.1g	脂質	29.9g	脂質	38.9g	脂質	42.3g	脂質	41.9g
	炭水化物	216.1g	炭水化物	228.2g	炭水化物	226.8g	炭水化物	233.7g	炭水化物	231.7g	炭水化物	225.5g	炭水化物	213.3g
	食塩	7.5g	食塩	6.9g	食塩	7.9g	食塩	8.7g	食塩	7.4g	食塩	6.3g	食塩	7.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 9月の献立



09月17日(月)		09月18日(火)		09月19日(水)		09月20日(木)		09月21日(金)		09月22日(土)		09月23日(日)		
朝	黒糖食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	クラムチャウダー	みそ汁(あげ・しめじ)	みそ汁(オクラ・えのき)	みそ汁(キャベツ・おつゆ麩)	みそ汁(玉葱・大根葉)	みそ汁(キャベツ・しめじ)	みそ汁(豆腐・貝割)	みそ汁(豆腐・貝割)	みそ汁(豆腐・貝割)	みそ汁(豆腐・貝割)	みそ汁(豆腐・貝割)	みそ汁(豆腐・貝割)	みそ汁(豆腐・貝割)	
	かに風味サラダ	スクランブルエッグ	豆腐のそぼろがけ	がんもの煮物	厚揚げと里芋の煮物	大根さんぴら	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	
	リンゴジュース	カリフラワーサラダ	ほうれん草の和え物	白菜のゆかり和え	小松菜のお浸し	いんげんのゆず胡椒和え	オクラのなめたけ和え	オクラのなめたけ和え	オクラのなめたけ和え	オクラのなめたけ和え	オクラのなめたけ和え	オクラのなめたけ和え	オクラのなめたけ和え	
	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	ご長寿祝賀会		御飯	郷土料理*福岡県		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	◎ 秋分の日 ◎			
	赤飯・清汁	清汁(素麺・葱)	久留米ラーメン	コンソメスープ(かぶ・コーン)	みそ汁(白菜・椎茸)	中華スープ(若布・葱)	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	
	天ぷら	赤魚の煮付け	じゃが芋まさご和え	鶏肉のケチャップ焼き	さばのカレー風味焼き	豚肉と野菜のオイスター炒め	あじの香味焼き	あじの香味焼き	あじの香味焼き	あじの香味焼き	あじの香味焼き	あじの香味焼き	あじの香味焼き	
	ブリ照り焼き	冬瓜のくず煮	なすのポン酢和え	ほうれん草ソテー	切干大根の炒め煮	海鮮焼売	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	
	炊き合わせ・梨	キャベツの酢味噌和え	オレンジゼリー	マカロニサラダ	カリフラワーの甘酢漬	春雨サラダ	おはぎ	おはぎ	おはぎ	おはぎ	おはぎ	おはぎ	おはぎ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	清汁(とろろ・みつば)	みそ汁(うまい菜・油揚げ)	中華風卵焼き	みそ汁(わかめ・しめじ)	親子煮	みそ汁(冬瓜・大根葉)	清汁(はんぺん・豆苗)	清汁(はんぺん・豆苗)	清汁(はんぺん・豆苗)	清汁(はんぺん・豆苗)	清汁(はんぺん・豆苗)	清汁(はんぺん・豆苗)	清汁(はんぺん・豆苗)	
	豚肉のみそ漬焼き	鶏肉の生姜焼き	焼きビーフン	ますのチャンチャン焼き	ツナキャベツのソテー	しいらの照り煮	鶏肉の葱塩炒め	鶏肉の葱塩炒め	鶏肉の葱塩炒め	鶏肉の葱塩炒め	鶏肉の葱塩炒め	鶏肉の葱塩炒め	鶏肉の葱塩炒め	
	いんげんのごま和え	さつま芋と昆布の煮物	青梗菜の中華和え	じゃが芋の含め煮	きやらぶき	かぼちゃのそぼろあんかけ	れんこんの炒り煮	れんこんの炒り煮	れんこんの炒り煮	れんこんの炒り煮	れんこんの炒り煮	れんこんの炒り煮	れんこんの炒り煮	
納豆	白菜の和え物	フルーツ(バナナ)	二色和え	コンポート(洋梨)	しろなのわさびマヨ和え	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)		
一日合計	Iエネルギー	1608kcal	Iエネルギー	1483kcal	Iエネルギー	1626kcal	Iエネルギー	1381kcal	Iエネルギー	1577kcal	Iエネルギー	1603kcal	Iエネルギー	1571kcal
	蛋白質	63.5g	蛋白質	62g	蛋白質	61.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	66.9g	蛋白質	56.7g	蛋白質	62.5g
	脂質	41.5g	脂質	33.9g	脂質	46.5g	脂質	27.2g	脂質	40.8g	脂質	47.7g	脂質	36.2g
	炭水化物	237g	炭水化物	222.4g	炭水化物	234.5g	炭水化物	220.4g	炭水化物	224.9g	炭水化物	226.8g	炭水化物	238.8g
	食塩	9.3g	食塩	7.4g	食塩	10.9g	食塩	8.7g	食塩	7.2g	食塩	8.5g	食塩	7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 9月の献立



09月24日(月)		09月25日(火)		09月26日(水)		09月27日(木)		09月28日(金)		09月29日(土)		09月30日(日)		
朝	食パン	御飯	卵雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	ミネストローネ	みそ汁(しろな・若布)	大根きんぴら	みそ汁(白菜・若布)	みそ汁(玉葱・椎茸)	みそ汁(もやし・油揚げ)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)	厚焼き卵	厚揚げの含め煮	オクラのなめたけ和え	牛乳	牛乳	牛乳	
	花野菜サラダ	じゃが芋とツナの炒め物	香の物(胡瓜漬け)	肉詰めいなるの煮物	炒り豆腐	青菜のおかか和え	オクラのなめたけ和え	なすの和風和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	リンゴジュース	ほうれん草のお浸し	牛乳	キャベツとしらすの生姜和え	なすの和風和え	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	御飯	御飯	おかめそば	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	ココス-フ (ほうれん草・コーン)	みそ汁(もやし・葱)	かに焼売	みそ汁(しろな・しめじ)	中華スープ(春雨・葱)	ココス-フ (コーン・人参)	みそ汁(卵・葱)	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	デザートセレクト	カリフラワー炒め	ミモザサラダ	ミモザサラダ	
	煮込みハンバーグ	揚げ豆腐の野菜あん	なすの揚げ浸し	豚肉のポン酢炒め	八宝菜	揚げ餃子	鯉のぼり揚げ	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	
	むきえびとチゲソイのソテー	かぼちゃの煮物	いちごゼリー	竹輪とごぼうの旨煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	昆布佃煮	
★ 十五夜 ★	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	さつまいも御飯・味噌汁	さわらの漬け焼き	かれいの子山椒煮	清汁(白玉麩・さや)	鶏肉のみそ焼き	みそ汁(えのき・うずまき麩)	中華スープ(たけのこ・コーン)	たら粕漬け焼き	冬瓜のくず煮	ごぼうの甘辛炒め	ふくさ焼き	さつま芋の煮物	赤魚のみりん焼き	豚肉と野菜の中華炒め
	なすの炒め物	プロッコリーのカレーマヨサラダ	ほうれん草のごま和え	青梗菜のソテー	きゅうりの酢の物	かぶのかにあんかけ	小松菜の煮浸し	かぶの甘酢漬け	フルーツ(オレンジ)	納豆	フルーツ(キウイ)	フルーツ(パイナップル)	いんげんのピーナッツ和え	コンポート(洋梨)
	かぶの甘酢漬け	フルーツ(オレンジ)	納豆	フルーツ(キウイ)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(パイナップル)
一日合計	エネルギー	1366kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1329kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1530kcal
	蛋白質	45.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	56g	蛋白質	56.6g	蛋白質	55.1g	蛋白質	61.7g	蛋白質	61.4g
	脂質	32.5g	脂質	47.9g	脂質	37.9g	脂質	49.4g	脂質	40g	脂質	47.5g	脂質	40.5g
	炭水化物	217.5g	炭水化物	228.5g	炭水化物	188.2g	炭水化物	216.2g	炭水化物	238.7g	炭水化物	248.9g	炭水化物	220.6g
食塩	6.7g	食塩	6.6g	食塩	8g	食塩	8.5g	食塩	6.5g	食塩	8.6g	食塩	7.4g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。