



9月の献立



	08月26日(月)	08月27日(火)	08月28日(水)	08月29日(木)	08月30日(金)	08月31日(土)	09月01日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麴) とりつくね マカロニサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(大根・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(畑菜・おつゆ麴) 豆腐のそぼろがけ いんげんのごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) だし巻き卵 青菜としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(青菜・油揚げ) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) がんもと冬瓜の煮物 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) 鶏肉のカレー風味焼き なすとピーマンの炒め物 コンポート(洋梨)	麦ご飯 みそ汁(玉葱・絹さや) めぬけのしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ とろろ芋	御飯 中華スープ(ワカメ・春雨) 八宝菜 海鮮しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え	キーマカレー ポタージュスープ マカロニサラダ 選択食	御飯 コンソメスープ(若布・人参) ミートローフ 小松菜のソテー パインゼリー	御飯 みそ汁(うずまき麴・葱) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 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)
夕	御飯 さわらの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物 きやらぶき	御飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ コンポート(白桃)	御飯 清汁(素麺・貝割れ) ホキのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ 大根サラダ コンポート(みかん)	御飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら カブの青じそ和え 納豆	御飯 中華スープ(えのき・大根葉) 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)
一日合計	エネルギー 1367kcal 蛋白質 50.4g 脂質 31.6g 炭水化物 212.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 64.5g 脂質 42.7g 炭水化物 236.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 58.2g 脂質 42.5g 炭水化物 211.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1709kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.1g 炭水化物 259.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 67.7g 脂質 36.7g 炭水化物 239.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 61.8g 脂質 37.6g 炭水化物 208g 食塩 7.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 58.8g 脂質 49g 炭水化物 213.2g 食塩 7.7g

※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02日(月)	09月03日(火)	09月04日(水)	09月05日(木)	09月06日(金)	09月07日(土)	09月08日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(オクラ・うずまき麩) ウィンナーと白菜のコンソメ煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) 厚揚げの甘辛煮 キャベツサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) チキンオムレツ ポテトサラダ 野菜ジュース	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 牛乳	御飯 みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) だし巻卵 いんげんのごま和え 牛乳	ホタテと卵の中華粥 炒り豆腐 牛乳
昼	茶そば(かき揚げ) かき揚げ もやしのソテー キャベツの甘酢和え	シーフードカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) マカロニサラダ ジョア(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 じゃが芋の洋風煮 コールスローサラダ	★みんなの日曜日★ モ斯特製ハンバーガー ミニポテト スパゲティサラダ 野菜ジュース
夕	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)	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(はんぺん・豆苗) 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(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 カレイのムニエル さつま揚げの煮物・柳川煮 さつま芋のオレンジ煮・ビーンズのトマト煮 コンポート(りんご)
一日合計	エネルギー 1405kcal 蛋白質 44.2g 脂質 24g 炭水化物 249.8g 食塩 7g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 61.6g 脂質 41.7g 炭水化物 246.6g 食塩 9.5g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 63.5g 脂質 33.7g 炭水化物 224.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 55.6g 脂質 33.8g 炭水化物 218.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.8g 炭水化物 221.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1691kcal 蛋白質 68.6g 脂質 51.1g 炭水化物 229.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55.5g 脂質 53.1g 炭水化物 181.9g 食塩 5.6g

※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09日(月)	09月10日(火)	09月11日(水)	09月12日(木)	09月13日(金)	09月14日(土)	09月15日(日)
朝	キャロット食パン クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・麴) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(あげ・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麴) 豚肉と大根の炒り煮 なすの生姜和え 牛乳
昼	✿重陽の節句✿ 栗ご飯 みそ汁(大根の葉・椎茸) さんまの塩焼き キャベツの磯和え・里芋の煮ころがし	御飯 みそ汁(卵・ねぎ) さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 浅漬(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(小松菜・人参) グリーンサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) 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(かぶ・コーン) かぼちゃコロケ カリフラワーサラダ
夕	御飯 清汁(素麺・貝割) 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	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 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)	🍡十五夜🍡 さつまいも御飯 清汁(白玉麴・しめじ) たら粕漬焼き なすの和風和え・ふろふき大根	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(マンゴー)	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)
一日合計	エネルギー 1548kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.6g 炭水化物 219.5g 食塩 8g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 63.6g 脂質 38.5g 炭水化物 228.3g 食塩 9.2g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 65.7g 脂質 40.4g 炭水化物 219.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 48.4g 脂質 27.2g 炭水化物 233.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 62.7g 脂質 39.8g 炭水化物 240.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 59.3g 脂質 38.6g 炭水化物 233.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 49.1g 脂質 39.8g 炭水化物 232.1g 食塩 6.4g

※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。



9月の献立



	09月16日(月)	09月17日(火)	09月18日(水)	09月19日(木)	09月20日(金)	09月21日(土)	09月22日(日)
朝	黒糖食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	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	卵雑炊 野菜炒め 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 大根きんぴら いんげんのゆず胡椒和え 牛乳
昼	✳ ご長寿祝賀会 ✳ 赤飯 清汁 天ぷら・ぶりの照り焼き 煮しめ・巨峰	御飯 みそ汁(椎茸・白玉麩) 焼き肉 ひじきの煮物 浅漬(白菜)	御飯 清汁(白玉麩・豆苗) 赤魚の煮付け 冬瓜のくず煮 キャベツの酢味噌和え	世界の料理*韓国 冷麺 じゃが芋まさが和え 人参のナムル マスカットゼリー	御飯 コンソメスープ(コーン・人参) 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダ	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 春雨サラダ
夕	御飯 清汁(とろろ・みつば) 豚肉の味噌炒め いんげんのごま和え 納豆	御飯 清汁(素麺・葱) かれのいのおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え	御飯 みそ汁(わかめ・青菜) 鶏肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜の和え物	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(素麺・貝割) 鱈のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え	御飯 親子煮 冬瓜の土佐煮 きょうりぼき コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) しいらの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさびマヨ和え
一日合計	エネルギー 1600kcal 蛋白質 63g 脂質 39.9g 炭水化物 237.9g 食塩 9.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 61.5g 脂質 42.5g 炭水化物 216.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1268kcal 蛋白質 55.1g 脂質 27.1g 炭水化物 192.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 49.6g 脂質 26.4g 炭水化物 242.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 60g 脂質 31.5g 炭水化物 216g 食塩 8g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 59.4g 脂質 35.3g 炭水化物 229.6g 食塩 7g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 57.4g 脂質 48.2g 炭水化物 227.2g 食塩 9g

※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23日(月)	09月24日(火)	09月25日(水)	09月26日(木)	09月27日(金)	09月28日(土)	09月29日(日)
朝	食パン ミネストローネ チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のお浸し 牛乳	卵雑炊 大根きんぴら 香の物(胡瓜漬け) 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白菜・若布) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 厚揚げの含め煮 なすの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え 牛乳
昼	◆ 秋分の日 ◆ 御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) あじの香味焼き 肉じゃが・おはぎ	御飯 コンソメスープ(大根菜・シジ) 煮込みハンバーグ おきえびとチンゲンサイのソテー ミモザサラダ(炒り卵)	御飯 みそ汁(もやし・葱) 揚げ豆腐の野菜あん かぼちゃの煮物 白菜の和え物	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ(白菜・コーン) かに焼売 いちごゼリー	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) 豚肉のポン酢炒め 竹輪とごぼうの旨煮 昆布佃煮	御飯 中華スープ(春雨・葱) 八宝菜 揚げ餃子 杏仁豆腐	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ(ミックスベジ・椎茸) かぼちゃサラダ 選択食
夕	御飯 コンソメスープ(カブ・豆苗) チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ	御飯 たらの野菜あんかけ ツナキャベツのソテー しろ菜と蒲鉾の和え物 きくらぶき	御飯 さわらの漬け焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのカレーマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草のごま和え 納豆	御飯 清汁(白玉麩・さや) ふくさ焼き 青梗菜のソテー フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 赤魚のみりん焼き かぶのかにあんかけ いんげんのピーナッツ和え
一日合計	エネルギー 1453kcal 蛋白質 55.6g 脂質 32.5g 炭水化物 225.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 53.7g 脂質 34.7g 炭水化物 206.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 57.7g 脂質 48.8g 炭水化物 231.1g 食塩 7g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 55.3g 脂質 27.4g 炭水化物 211.7g 食塩 10g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 63.5g 脂質 57.9g 炭水化物 214.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 54g 脂質 38.1g 炭水化物 236.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 61.2g 脂質 49.2g 炭水化物 238.7g 食塩 9.4g

※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。



9月の献立



	09月30日(月)													
朝	御飯													
	みそ汁(大根葉・おつゆ麴)													
	炒り豆腐													
	オクラのなめたけ和え													
	牛乳													
昼	御飯													
	みそ汁(冬瓜・貝割れ)													
	鰻の竜田揚げ													
	カリフラワー炒め													
	コールスローサラダ													
夕	御飯													
	中華スープ(若布・葱)													
	豚肉と野菜の中華炒め													
	小松菜の煮浸し													
	コンポート(洋梨)													
一日合計	エネルギー	1507kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	61.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	39g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	218g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	8.1g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※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。