



9月の献立



	08月31日(月)	09月01日(火)	09月02日(水)	09月03日(木)	09月04日(金)	09月05日(土)	09月06日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ブロッコリーのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(うずまき麩・わかめ) がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(白玉麩・きぬさや) 炒り豆腐 チンゲン菜炒め 牛乳	卵雑炊 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(チンゲン菜・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	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	◎野菜の日◎ 夏野菜キーマカレー コンソメスープ(赤ピーマン・白菜) キャベツサラダ 野菜ジュース	赤飯 みそ汁(豆腐・白菜) 豚肉のゆず胡椒炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ)	おかめそば 肉焼売 ピーマンの炒め物 ぶどうゼリー	御飯 かき玉汁(長葱) 鶏肉のチーズ焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 キャベツの磯和え	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) たら味の味噌焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜としめじのお浸し	三色丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) なすの炒め物 ブロッコリーサラダ	★みんなの日曜日★ ココイチ特製カレー トッピング)クロquette 福神漬け 野菜ジュース
夕	御飯 親子煮 里芋の含め煮 二色和え きゃらぶき	御飯 みそ汁(油揚げ・かぼちゃ) 白身魚の塩麴焼き さつまいものレモン煮 コンポート(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 みそ汁(里芋・カワレ) かれの揚げ浸し じゃが芋のバター炒め 納豆	御飯 揚げ豆腐の野菜あん かぶとつみれの炊き合わせ ほうれん草の和え物 もやしのポン酢和え	御飯 みそ汁(きぬさや・豆腐) ホキのみりん焼き 五目豆腐 白菜の和え物	御飯 白身魚のオイスターソース 中華あんかけたまご/南瓜の旨煮 ほうれん草のおかか煮 豆腐田楽/ジョア(マスカット)
一日合計	エネルギー 1509kcal 蛋白質 54.6g 脂質 33.1g 炭水化物 240.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 60.4g 脂質 33.1g 炭水化物 249.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 51.9g 脂質 37g 炭水化物 232.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 61.7g 脂質 44.1g 炭水化物 203.2g 食塩 8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.5g 炭水化物 227.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 64.7g 脂質 41.6g 炭水化物 225.7g 食塩 8.3g	エネルギー 1894kcal 蛋白質 60.5g 脂質 54.2g 炭水化物 281.9g 食塩 6.5g

※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07日(月)		09月08日(火)		09月09日(水)		09月10日(木)		09月11日(金)		09月12日(土)		09月13日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 インゲンのソテー リンゴジュース		御飯 みそ汁(わかめ・えのき) 炒り豆腐 白菜の海苔和え 牛乳		御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) 五目がんもの煮物 青菜のお浸し 牛乳		御飯 みそ汁(里芋・水菜) 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ 野菜ジュース		御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 和風スクランブル カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳		御飯 みそ汁(絹さや・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 オクラとしらすの和え物 牛乳		御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) あさりの卵とじ キャベツのサラダ 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(うまい菜・若布) 豚肉の玉葱ソース炒め 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け		御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) さばの山椒煮 かぶの含め煮 小松菜のごま和え		◎重陽の節句◎ 栗ご飯/赤だし味噌汁(豆腐・なす) さんまの塩焼き 里芋の煮っころがし キャベツの磯和え		御飯 みそ汁(卵・葱) さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 香の物(赤しその実漬け)		きのこカレー コンソメスープ(ヒママシ・人参) グリーンサラダ ジョア(ブルーベリー)		御飯 お吸物(とろろ・ねぎ) あじの南蛮漬け 竹輪とごぼうの旨煮 蒲鉾とほうれん草の和え物		御飯 中華スープ(わかめ・人参) 麻婆豆腐 青菜の炒め煮 きくらぶき	
夕	御飯 みそ汁(さつま芋・おつゆ麩) 白身魚の梅肉焼き きんぴられんこん ほうれん草とえのきのおかか和え		御飯 中華風卵焼き 小松菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツ(バナナ)		御飯 鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 白菜のゆかり和え 納豆		御飯 豚肉の生姜焼き なすのみそ炒め きゅうりと若布の和え物 コンポート(黄桃)		御飯 みそ汁(かぶ・きぬさや) 白身魚の香味蒸し ツナともやしの炒め物 大根の甘酢漬け		御飯 ハンバーグ(トマトソース) ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)		御飯 みそ汁(小花麩・カイレ) 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え	
一日合計	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1585kcal
	蛋白質	53.7g	蛋白質	58.2g	蛋白質	65.7g	蛋白質	58.5g	蛋白質	66.7g	蛋白質	55.5g	蛋白質	63.4g
	脂質	42.8g	脂質	35.8g	脂質	41.9g	脂質	39.5g	脂質	42.6g	脂質	41.5g	脂質	47g
	炭水化物	235.5g	炭水化物	224.8g	炭水化物	231.1g	炭水化物	236.6g	炭水化物	229.4g	炭水化物	241g	炭水化物	219g
	食塩	6.6g	食塩	7g	食塩	7.4g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.3g	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14日(月)		09月15日(火)		09月16日(水)		09月17日(木)		09月18日(金)		09月19日(土)		09月20日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 カリフラワーサラダ リンゴジュース		御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麴) 野菜炒め 大根のマヨネーズ和え 牛乳		御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 豚肉と大根の炒り煮 オクラのお浸し 牛乳		卵雑炊 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し 野菜ジュース		御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ ピーマンのサラダ 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 牛乳		中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め カルシウム牛乳	
昼	御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 白菜のゆず和え		御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) さばの生姜煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 小松菜のわさび和え		ナポリタン コンソメスープ(インゲン・人参) もやしとハムの炒め物 ごぼうサラダ		ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ(白菜・椎茸) ブロッコリーサラダ オレンジジュース		御飯 お吸物(素麺・ねぎ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え		🌐世界の料理*ベトナム🌐 鶏肉のフォー 春巻き チンゲン菜とツナのサラダ マンゴープリン		★みんなの日曜日★ 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁	
夕	御飯 鶏肉の南部焼き さつまいもの煮物 もやしのおかか和え コンポート(マンゴー)		御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子風味和え 昆布佃煮		御飯 みそ汁(おつゆ麴・水菜) かれいのおろし煮 れんこんの甘辛炒め チンゲン菜の青じそ和え		御飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え 納豆		御飯 みそ汁(大根葉・じゃがいも) めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物		御飯 中華風卵焼き ごぼうの甘辛炒め もやしのナムル コンポート(みかん)		御飯/鮭の醤油麹焼き ツナじゃが 白菜のクリーム煮込み 茄子の生姜煮 法蓮草の煮浸し/デザート	
一日合計	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1746kcal
	蛋白質	62.3g	蛋白質	59g	蛋白質	53.6g	蛋白質	55.9g	蛋白質	63.3g	蛋白質	58.1g	蛋白質	64.1g
	脂質	35.9g	脂質	44.6g	脂質	44.1g	脂質	49.5g	脂質	37g	脂質	38.3g	脂質	40.1g
	炭水化物	237.7g	炭水化物	216.7g	炭水化物	236.6g	炭水化物	218.1g	炭水化物	231.7g	炭水化物	217.6g	炭水化物	272.7g
	食塩	6.8g	食塩	7.4g	食塩	9.1g	食塩	7.3g	食塩	8.1g	食塩	6.2g	食塩	6.9g

※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21日(月)	09月22日(火)	09月23日(水)	09月24日(木)	09月25日(金)	09月26日(土)	09月27日(日)
朝	食パン ミネストローネ もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・キャベツ) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 炒り豆腐 青菜のポン酢和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 小松菜の和え物 牛乳	卵雑炊 五目がんもの煮物 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳
昼	※敬老の日※ 赤飯 清汁(てまり麴・カワレ) 天ぷら/ブリ照り焼き 煮しめ/巨峰	御飯 みそ汁(小花麴・カワレ) さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 おはぎ	◆秋分の日◆ 御飯/みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 さつま揚げと昆布の炒り煮 ポテトサラダ	御飯 中華スープ(卵・カワレ) 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 春雨サラダ	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 卵豆腐	肉うどん ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 青りんごゼリー	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・黄ピーマン) 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 小松菜とツナの和え物 いんげんの炒め煮 フルーツ(バナナ)	御飯 ふくさ焼き 白菜のソテー かぼちゃのそぼろあんかけ 納豆	御飯 親子煮 チンゲン菜の煮浸し めかぶ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) たらの香味蒸し れんこんの炒り煮 コンポート(パイン)	御飯 チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(油揚げ・豆腐) かれいの山椒煮 さつま芋の煮物 ほうれん草の磯和え	十五穀米 お吸物(とろろ・葱) たらの煮付け 小松菜とあさりの炒め煮 茶福豆
一日合計	エネルギー 1560kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.6g 炭水化物 243g 食塩 7.7g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 68.9g 脂質 34.7g 炭水化物 245.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 62.4g 脂質 36.3g 炭水化物 232.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.4g 炭水化物 241g 食塩 7.5g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.2g 炭水化物 240.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 56.7g 脂質 45.8g 炭水化物 200.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 59.4g 脂質 29.1g 炭水化物 230.2g 食塩 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28日(月)		09月29日(火)		09月30日(水)									
朝	黒糖食パン		御飯		御飯									
	クラムチャウダー		みそ汁(もやし・油揚げ)		みそ汁(うずまき麩・大根葉)									
	ポテトサラダ		和風スクランブル		厚揚げの含め煮									
	リンゴジュース		青菜のおかか和え		ほうれん草のなめたけ和え									
			牛乳		牛乳									
昼	チキンカレー		御飯		御飯									
	トマトスープ		みそ汁(じゃが芋・しめじ)		みそ汁(卵・葱)									
	コールスローサラダ		鶏肉の葱塩炒め		たらの塩焼き									
	ジョア(プレーン)		竹輪とごぼうの旨煮		ごぼうの甘辛炒め									
			選択食		浅漬け(大根)									
夕	御飯		御飯		御飯									
	鶏肉のみそ焼き		みそ汁(おつゆ麩・水菜)		豚肉と野菜の中華炒め									
	ごぼうの甘辛炒め		ほきのマヨネーズ焼き		かぼちゃの煮物									
	白菜のゆかり和え		かぶのかにあんかけ		チンゲン菜のナムル									
	コンポート(黄桃)		いんげんのくるみ和え		コンポート(みかん)									
一日合計	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1745kcal	エネルギー	1499kcal	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	52.6g	蛋白質	69.9g	蛋白質	62.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	33.5g	脂質	40g	脂質	35.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	253.9g	炭水化物	272.4g	炭水化物	225.9g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.6g	食塩	6.7g	食塩	6.7g	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。