



# 9月の献立



	08月30日(月)	08月31日(火)	09月01日(水)	09月02日(木)	09月03日(金)	09月04日(土)	09月05日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	卵雑炊 炒り豆腐 オクラのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・かぶ葉) がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(白玉麩・きぬさや) 厚揚げの甘辛煮 しらすと青菜の生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(チゲン菜・えのき) 和風ミートボール オクラの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) チキンオムレツ ポテトサラダ 牛乳
昼	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) 赤魚のみりん焼き れんこんきんぴら しろなのからし和え	◎野菜の日◎ 夏野菜キーマカレー 大根の洋風煮 もやしのサラダ ゆずムース	赤飯 みそ汁(豆腐・カワル) 豚肉のゆず醤油炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) さわらの七味焼き 里芋の煮っころがし キャベツの磯和え	鶏南蛮うどん なすとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 白身魚の味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え	豚丼 みそ汁(南瓜・ねぎ) さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーとコーンのサラダ
夕	御飯 中華スープ(椎茸・チゲン菜) 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル	御飯 みそ汁(うまい菜・小花麩) めばるの煮付け ビーフンの炒め物 ブロッコリーサラダ	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 コンポート(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの炒り煮 春雨サラダ 納豆	御飯 たらの梅肉焼き ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の和え物 コンポート(みかん)	御飯 お吸物(小花麩・椎茸) 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜とツナの和え物	御飯 メヌケの塩麴焼き 炒り豆腐 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)
一日合計	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54g 脂質 40.9g 炭水化物 225.8g 食塩 7g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 62.5g 脂質 52.3g 炭水化物 213.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 66.6g 脂質 46.7g 炭水化物 232.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 60.8g 脂質 40.2g 炭水化物 247g 食塩 7.9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 65.7g 脂質 42.8g 炭水化物 231.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 62.6g 脂質 35.5g 炭水化物 251.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 59g 脂質 48.4g 炭水化物 234.9g 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06日(月)	09月07日(火)	09月08日(水)	09月09日(木)	09月10日(金)	09月11日(土)	09月12日(日)	
朝	食パン コンソメ煮 ミモザサラダ リンゴジュース	卵雑炊 野菜炒め もやしのドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・豆腐) 肉詰めいなりの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(豆腐・若布) ぶりの漬け焼き 茄子の味噌炒め しろなの錦糸和え	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋の炒め煮 カリフラワーのピクルス	きのこカレー ピーマンのソテー グリーンサラダ オレンジジュース	◎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 里芋の煮物/春菊のごま和え	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の生姜焼き 白菜の炒り煮 きゃらぶき	御飯 みそ汁(キャベツ・カワレ) 白身魚の照り焼き かぶの含め煮 チンゲン菜の和え物	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) あじの南蛮漬け 蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物	
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 冬瓜のくず煮 浅漬け(きゅうり) 納豆	御飯 お吸物(えのき・かぶ葉) 赤魚の揚げ浸し れんこんの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(えのき・若布) 焼き肉 ベーコンともやしの炒め物 キャベツの中華和え物	御飯 めばるの香味蒸し かぼちゃの甘煮 きゅうりと竹輪の和え物 コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・うまい菜) 鶏肉のチーズ焼き いんげんのソテー マカロニサラダ	御飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 水菜のサラダ コンポート(黄桃)	
一日合計	エネルギー	1505kcal	1445kcal	1565kcal	1576kcal	1521kcal	1598kcal	1562kcal
	蛋白質	61g	58.9g	62.6g	58g	62.1g	65.1g	55g
	脂質	46.3g	45.9g	41.5g	47.4g	43.4g	56.4g	43.2g
	炭水化物	212.5g	210g	243.7g	236.3g	230.4g	219.1g	244.5g
	食塩	7.2g	7.4g	6.9g	7.6g	6g	7g	7.1g

※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13日(月)	09月14日(火)	09月15日(水)	09月16日(木)	09月17日(金)	09月18日(土)	09月19日(日)
朝	キャロット食パン ミネストローネ キャベツとツナのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 キャベツのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 豆腐のそぼろかけ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) スクランブルエッグ ほうれん草の和え物 牛乳
昼	御飯 中華スープ(チゲン菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) めだいのみりん焼き さつま芋の甘煮 小松菜のわさび和え	おかめそば エビ焼売 きゅうりとかにのゆず醤油和え レアチーズムース	サフランライス クリームシチュー ブロッコリーサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け)	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロッケ 野菜サラダ フルーチェ(ピーチ)	<b>🌍世界の料理*韓国🌍</b> ビビンバ ミョクック(ワカメスープ) チャプチェ/チゲン菜のナムル ぶどうゼリー
夕	御飯 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 納豆	御飯 中華風卵焼き レバー炒め 白菜ときこのごま醤油和え コンポート(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 もやしのおかか和え うぐいす豆	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め チゲン菜の和え物	麦ご飯 豚肉のみそ炒め かぶのくず煮 いんげんのごま和え 長芋とろろ	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・大根葉) ますのチャンチャン焼き ごぼうの甘辛炒め 浅漬け(大根)
一日合計	エネルギー 1516kcal 蛋白質 55.4g 脂質 45.1g 炭水化物 224.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 62.3g 脂質 42.6g 炭水化物 248.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 59.4g 脂質 37.2g 炭水化物 224.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.1g 炭水化物 256.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 60.8g 脂質 50.3g 炭水化物 229.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56g 脂質 40.2g 炭水化物 237.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 62g 脂質 44.8g 炭水化物 233.1g 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20日(月)	09月21日(火)	09月22日(水)	09月23日(木)	09月24日(金)	09月25日(土)	09月26日(日)
朝	食パン クラムチャウダー ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) はんぺんの煮物 春菊のおかか和え 牛乳	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・かいわれ) オムレツ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) にしんの梅煮 青菜のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 小松菜の和え物 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め カルシウム牛乳
	<b>*敬老の日*</b>	<b>◎十五夜◎</b>		<b>◎秋分の日◎</b>			<b>★みんなの日曜日★</b>
昼	赤飯 清汁(小花麩・かいわれ) 天ぷら/ブリ照り焼き 煮しめ/巨峰	ご飯/みそ汁(青菜・冬瓜) 月見ハンバーグ じゃが芋の含め煮 カリフラワーの甘酢漬け	中華かき玉汁(葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) さけの塩焼き れんこんの炒り煮/おはぎ	シーフードカレー カリフラワーのソテー ミモザサラダ ババロア(チョコ)	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 卵豆腐	吉野特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁
夕	御飯 鶏肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 二色和え コンポート(黄桃)	十五穀米 お吸い物(白玉麩・椎茸) さばのカレー風味焼き 小松菜とツナの和え物 きやらぶき	御飯 めぬけの煮付け かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさび和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(里芋・葱) 鶏肉の玉葱ソース チンゲン菜の煮浸し 納豆	御飯 たらのしそ塩麩焼き なすの味噌炒め もやしとかいなのドレッシング和え コンポート(りんご)	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 うずら豆	御飯/◇赤魚のみそ漬け焼き ◇ツナのごまだれかけ ◇卵とチンゲン菜の炒め ◇さつま芋の旨煮 ◇大根の煮物/デザート
一日合計	エネルギー 1537kcal 蛋白質 59g 脂質 35.5g 炭水化物 248g 食塩 7.9g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 60g 脂質 37.2g 炭水化物 237.9g 食塩 7g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 60.3g 脂質 45.2g 炭水化物 236.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 65.5g 脂質 33.1g 炭水化物 245.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 62.8g 脂質 44.1g 炭水化物 243g 食塩 7.8g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 55.6g 脂質 47.7g 炭水化物 239.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 58.4g 脂質 50.3g 炭水化物 208.9g 食塩 7.1g

※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27日(月)	09月28日(火)	09月29日(水)	09月30日(木)										
朝	黒糖食パン コンソメ煮 スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 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(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 野菜ジュース										
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・カワレ) ぶりの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け)	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草の中華和え 杏仁ムース	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 <b>選択食</b>	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ										
夕	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ふくさ焼き チゲン菜のソテー ポテトサラダ	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え 長芋とろろ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのくるみ和え コンポート(黄桃)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 春雨の中華和え コンポート(マンゴー)										
一日合計	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	53.6g	蛋白質	67.2g	蛋白質	64g	蛋白質	60.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	47.9g	脂質	39.6g	脂質	46.5g	脂質	44.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	219.6g	炭水化物	237.3g	炭水化物	239.1g	炭水化物	236g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7g	食塩	7.8g	食塩	6.9g	食塩	7.1g	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。