

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	平成29年09月01日(金)	平成29年09月02日(土)	平成29年09月03日(日)	平成29年09月04日(月)	平成29年09月05日(火)	平成29年09月06日(水)	平成29年09月07日(木)	
朝食	御飯 ウィンナー炒め インゲンの和え物 赤味噌汁	御飯 竹輪とこんにゃくの煮物 ごまヨ和え 里芋の合わせ味噌汁	デニッシュパン 玉子サラダ ほうれんそうのバターソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 かに高野の煮物 カリフラワーおかか和え 大根の赤味噌汁	御飯 チンゲンサイのソテー ヨーグルト 具だくさん味噌汁 のり佃煮	御飯 生姜はんぺんの煮物 きゅうりとツナのマヨ和え しめじの白味噌汁	雑炊 肉信田の煮付け キャベツの和え物 たまねぎの合わせ味噌汁	
昼食	♪郷土料理♪山梨県♪ 芋がらごぼん ほうとう 鶏肉の竜田揚げ 小松菜 まじゆづ	御飯 ずいれ蟹のクリームコロッケ 厚揚げの田舎煮 オクラのツナ和え コンソメスープ	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の味噌煮 もずくの酢の物 たまご豆腐の清汁	御飯 カレイのバジル焼き 豆サラダ じゃがいもそぼろあん 味噌汁	★老舗の洋食フェア★ 御飯 洋食屋さんのデミハンバーグ 切干大根の炒め煮 小松菜のしらす卸し和え コンソメスープ	きつねそば 金平ごぼろ チンゲン菜のピーナツ和え	御飯 ぶりの照り焼き 厚豆腐 ほうれん草のごまよごし なめこの合わせ味噌汁 フルーツゼリー	
おやつ		黒糖蒸しパン	ハイネゼリー	アイスクリーム	プリン	ハムクーヘン りんごジュース		
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲンサイのソテー じゃこおろし しめじの白味噌汁	御飯 カジキの照り焼き 菜花の和え物 長芋の白煮 味噌汁	御飯 塩焼焼き 冬瓜のくず煮 ごま豆腐 もやしの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉のホイル焼 白半平の煮付 漬物 かきたま汁	御飯 えび茶巾の旨煮 南瓜と鶏肉の炒め オクラのなめたけ和え 白味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 茄子の香り炒め 野菜サラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 豚肉のべっこう煮 ふきのおかか煮 もずくの酢の物 清まし汁	
一日合計	エネルギー 1829 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 48.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 38.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 57.7 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 31.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 38.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 34.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 53.5 g 食塩 9.1 g	
日付	平成29年09月08日(金)	平成29年09月09日(土)	平成29年09月10日(日)	平成29年09月11日(月)	平成29年09月12日(火)	平成29年09月13日(水)	平成29年09月14日(木)	
朝食	御飯 昆布豆 ブロッコリーごま和え 茄子の赤味噌汁	御飯 肉信田の煮付け いんげん豆のごまよごし 大根の合わせ味噌汁	食パン ウィンナーのポトフ マカロニサラダ 卵スープ 牛乳	御飯 エビ入りソテー チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	御飯 にら卵炒め いんげんのピーナツ和え 大根の白味噌汁 梅干し	御飯 塩焼 なめたけ和え チンゲン菜の白味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ゆかり和え 合わせ味噌汁	
昼食	御飯 ごちそう九州産コースカツ じゃが芋の煮付 土佐酢和え 白菜の白味噌汁 杏仁豆腐	◆重陽の節句◆ 栗ごぼん さごとくおぼん 冬瓜のくず煮 焼きなす 菊のお吸い物	御飯 蒸し鶏のハンパングソース 焼売 白菜の香り和え 味噌汁	他人丼 さつま芋の煮付け 焼売 白菜の香り和え 味噌汁	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め 生姜和え 酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 麻婆なす いんげんの炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ	御飯 肉詰め福福の煮付 小松菜のごま和え	
おやつ		紅菊(練り切り)	野菜ゼリー	どら焼き	ヨーグルト	ミニあんぱん 牛乳	おぼき	
夕食	御飯 さんまのゆず風味焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し しめじの赤味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ アスパラベーコンソテー レタスのナムル 中華スープ	御飯 白身魚のゆかり蒸し ひじきの煮物 塩昆布和え 清汁	御飯 さばの塩焼き スバサラダ なすの煮浸し しめじの白味噌汁	御飯 酢豚 ほうれん草のソテー 大根サラダ のっぺい汁	御飯 かじきの照り煮 卵とじ にんにくの芽ソテー 赤味噌汁	御飯 肉団子と春雨の炒め物 がぼんお浸し フルーツ もやしの合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 39.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 36.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 49.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 47.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1817 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 68.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 40.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1296 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 32.7 g 食塩 9.8 g	
日付	平成29年09月15日(金)	平成29年09月16日(土)	平成29年09月17日(日)	平成29年09月18日(月)	平成29年09月19日(火)	平成29年09月20日(水)	平成29年09月21日(木)	
朝食	御飯 ししゃも チンゲン菜のピーナツ和え 白菜の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根煮 青菜の和え物 味噌汁	デニッシュパン チキンナゲット マカロニサラダ パンパキンスープ 牛乳	御飯 卵とじ おみ佃煮 さつま芋の赤味噌汁	御飯 ポテトとハムのバターソテー もやしのゆかり和え 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め 大豆煮 白味噌汁 ふりかけ	雑炊 厚焼卵 ツナサラダ 里芋のあわせ味噌汁	
昼食	御飯 赤魚の粕漬焼 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え キャベツの合わせ味噌汁	秋野菜のカレーライス 炊飯煮 野菜サラダ ヨーグルト	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら うなぎの蒲焼 フルーツのホイップ添え 茶碗蒸し	御飯 さばの竜田揚げ がんもの煮付け ポテトサラダ なめこの赤味噌汁 清汁	御飯 豚肉の南部焼き 大根の煮付 白菜の和え物 湯葉の清汁	★老舗の洋食フェア★ 御飯 洋食屋さんのメンチカツ 金平ごぼろ キャベツのサラダ カレー風味スープ	十五穀ごはん 運根入り照り焼きハンバーグ 野菜サラダ 湯葉と菜の煮物 湯葉の清汁	
おやつ	まじゆづ	ワッフル	寿まんじゆづ	りんごゼリー	かつほえびせん	クッキー コーヒー牛乳	スイーツポテト	
夕食	御飯 鶏肉のホイル焼 炒り豆腐 春雨サラダ	御飯 鯉のけんちん焼き ちくわんの煮付け おろし和え 清汁	御飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ ひじきの煮物 合わせ味噌汁	御飯 鶏肉とくりの洋風煮込み 長芋のそぼろ煮 小松菜のごま和え ポタージュ	にゅう麺 茄子の味噌かけ ほうれん草のきのこ和え	御飯 エビつみれの煮付 アスパラの高菜炒め ごま豆腐 なめこ赤味噌汁	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 21.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 40.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1961 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 68.9 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1960 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 68.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 45.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 44.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 41.0 g 食塩 7.8 g	
日付	平成29年09月22日(金)	平成29年09月23日(土)	平成29年09月24日(日)	平成29年09月25日(月)	平成29年09月26日(火)	平成29年09月27日(水)	平成29年09月28日(木)	
朝食	御飯 なるとの卵とじ 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 大根の炒め煮 サイコロポテトサラダ 赤味噌汁	ロールパン 目玉焼き サイコロポテトサラダ パンパキンスープ 牛乳	御飯 かに高野の煮物 キャベツのどし和え 大根の赤味噌汁	御飯 塩焼 じゃがいものバター炒め 南瓜の赤味噌汁	御飯 五目豆 アスパラベーコンソテー えのきの白味噌汁	たまご雑炊 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのマヨ和え 合わせ味噌汁	
昼食	御飯 ハヤシライス 大根の煮付 ツナサラダ フルーツ ぶどうゼリー	■秋分の日■ 炊き込みごぼん 鯉の幽庵焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え みそ汁	御飯 鶏肉のピザ焼 じゃが芋金平 たらこ和え コンソメスープ カステラ	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダシ 茄子のそぼろ煮 浅漬け 中華スープ 塩せんべい	牛丼 野菜サラダ なすの炒め煮 味噌汁	御飯 紫いもコロッケとお月見カツ セロリと竹輪の炒め物 即席漬け 味噌汁	味噌煮込みうどん だし巻卵 白菜の酢の物	
おやつ		おぼき			芋ようかん	エリーゼ 牛乳	ハッピーターン	
夕食	御飯 赤魚の煮付け にんにくの芽ベーコンソテー にんじんのピーナツ和え 清汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と筍のさつと煮 じゃが芋の三杯酢 白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 黒豆 インゲンの炒め煮 清汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 ナッツ和え 合わせ味噌汁	御飯 豆腐チャップル じゃこ煮 いんげんのおかか和え 清汁	御飯 かに玉あんかけ 里芋の煮付け 小エビのサラダ 中華スープ	御飯 白身魚のチーズパン焼き 茄子の炒り煮 長いものわさび和え コンソメスープ	
一日合計	エネルギー 1811 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 38.6 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 34.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 54.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 31.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 63.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 32.8 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 35.1 g 食塩 8.5 g	
日付	平成29年09月29日(金)	平成29年09月30日(土)					月間平均	
朝食	御飯 赤棒の煮付け キャベツのゴマ和え 豆腐の赤味噌汁	御飯 じゃが芋のカレー煮 野菜サラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁					朝食	エネルギー 391 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g
昼食	★DSうなぎレク★ カレイの照焼き 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え 清汁	御飯 魚のもみじ蒸し 焼き栗コロッケ 冬瓜の酢じょうゆ漬け 清汁					昼食	エネルギー 685 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.5 g 食塩 3 g
おやつ	ハハロア	栗あんぱん						
夕食	御飯 卵の袋煮 大根の味噌かけ 漬物 なめこの白味噌汁	御飯 鶏肉のゆずこしょう焼 大根とウィンナーのソテー さつま芋サラダ 白味噌汁					夕食	エネルギー 536 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.0 g 食塩 3.0 g
一日合計	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 28.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1809 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 53.7 g 食塩 7.5 g					合計	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 43.9 g 食塩 8.7 g