

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	平成30年09月01日(土)	平成30年09月02日(日)	平成30年09月03日(月)	平成30年09月04日(火)	平成30年09月05日(水)	平成30年09月06日(木)	平成30年09月07日(金)		
朝食	御飯 ウインナー炒め インゲンの和え物 赤味噌汁	デニッシュパン 玉子サラダ ほうれん草のバターソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 竹輪の煮付(なす) ごまマヨ和え 里芋の合わせ味噌汁	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 厚焼卵 白味噌汁 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♪宮城県♪ はらこめし おくずかけ ずんだサラダ 清まし汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 なすの煮浸し もずくの酢の物 たまご豆腐の清汁	御飯 ずわい蟹のクリームコロッケ 里芋のそぼろ煮 オクラのツナ和え 清まし汁	御飯 カレイのバジル焼き 豆サラダ 茄子の香り炒め 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	わかめ御飯 きつねそば 金平ごぼう チンゲン菜のピーナツ和え	御飯 たらこの照り焼き じゃがいもの味噌煮 ほうれん草のごまよごし しめじの白味噌汁		
おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ハインゼリー	ハームクーヘン カフェオレ	アイスクリーム	プリン	まんじゅう	杏仁豆腐		
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 菜花のおかか和え 長芋の白煮 味噌汁	御飯 鮭塩焼き 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 具だくさん味噌汁	御飯 つみれのケチャップ煮 じゃがいもそぼろあん 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 1899 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 62.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 47.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 49.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 31.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 44.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 29.9 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.0 g 食塩 9.6 g		
日付	平成30年09月08日(土)	平成30年09月09日(日)	平成30年09月10日(月)	平成30年09月11日(火)	平成30年09月12日(水)	平成30年09月13日(木)	平成30年09月14日(金)		
朝食	御飯 五目豆 ブロッコリーごま和え 茄子の赤味噌汁	バターロール ウインナーのポトフ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け いんげんのごまよごし 大根の合わせ味噌汁 ふりかけ	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 にらの卵炒め チンゲン菜のピーナツ和え 大根の白味噌汁 梅干し	御飯 塩鮭 卵とじ チンゲン菜の白味噌汁	御飯 切干大根煮 ゆかり和え 合わせ味噌汁		
昼食	他人丼 ビーフソテー 生姜和え 味噌汁	◆重陽の節句◆ 栗ごはん さごしとかぼちゃの菊あんかけ 冬瓜のくず煮 焼きなす	御飯 ごちそう九州産ロースカツ じゃが芋の煮付 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	牛丼 野菜サラダ なすの炒め煮 味噌汁	御飯 麻婆なす 半平の炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ	秋野菜のカレーライス 筑前煮 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 肉詰め稲荷の煮付 小松菜のごま和え 清まし汁		
おやつ	フルーツゼリー	紅菊(練り切り)	野菜ゼリー	ヨーグルト	ミニあんぱん 牛乳	どら焼き	クッキー コーヒースト		
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 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 白身魚のゆかり蒸し ピーマンソテー 塩昆布和え 清汁	御飯 さばの塩焼き スパサラダ ちくわの煮付け なめこの合わせ味噌汁	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 かじきの照り煮 ひじきの煮物 なめたけ和え 赤味噌汁	御飯 酢豚 ほうれん草のソテー 大根サラダ のっぺい汁		
一日合計	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 38.2 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 55.0 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 26.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1870 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 73.5 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 44.5 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 41.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 61.5 g 食塩 7.0 g		
日付	平成30年09月15日(土)	平成30年09月16日(日)	平成30年09月17日(月)	平成30年09月18日(火)	平成30年09月19日(水)	平成30年09月20日(木)	平成30年09月21日(金)		
朝食	御飯 ししゃも いんげんのピーナツ和え 白菜の赤味噌汁	デニッシュパン 厚焼卵 マカロニサラダ パンクンスープ 牛乳	御飯 卵とじ 青菜の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け あみ佃煮 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 キャベツの煮浸し 大豆煮 白味噌汁 ふりかけ	雑炊 なるもの卵とじ ツナサラダ 里芋のあわせ味噌汁		
昼食	御飯 赤魚の粕漬焼 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のなめ茸和え キャベツの合わせ味噌汁	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら うなぎの蒲焼 フルーツホイップ添え	●イタリア料理の日● 御飯 鶏もも肉のトマトソースがけ きのこのソテー コールスローサラダ	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め さつま芋の煮付け 酢の物 とろろ昆布のすまし汁	御飯 たらこの中華蒸し黒酢ダレ 茄子のそぼろ煮 浅漬け 中華スープ	十五穀ごはん 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ 根菜と栗の煮物 湯葉の清汁	★老舗の洋食フェア★ 洋食屋さんのハヤシビーフ 五目金平 キャベツのサラダ 野菜ゼリー		
おやつ	Caホーロ ヤクルト	寿まんじゅう	抹茶プリン	かつばえひせん	ぶどうゼリー	おはぎ	スイートポテト		
夕食	御飯 鶏肉のホイル焼 炒り豆腐 春雨サラダ 清汁	御飯 鮭のけんちん焼き 長芋のそぼろ煮 おろし和え 清汁	御飯 肉団子と春雨の炒め物 がんもの煮付け 小松菜のごま和え もやしの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉とくりの洋風煮込み なすの煮浸し ブロッコリーサラダ ポタージュ	御飯 にゅう麺 豆腐の味噌かけ 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 1482 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 23.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1845 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 65.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 54.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 55.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1384 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 19.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1398 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 21.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 44.7 g 食塩 10.0 g		
日付	平成30年09月22日(土)	平成30年09月23日(日)	平成30年09月24日(月)	平成30年09月25日(火)	平成30年09月26日(水)	平成30年09月27日(木)	平成30年09月28日(金)		
朝食	御飯 里芋の煮付け 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	ロールパン 目玉焼き スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 大根の炒め煮 もやしサラダ 赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 キャベツのドレ和え 大根の赤味噌汁	御飯 塩鮭 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 豚肉の南部焼き 大根の煮付 白菜の和え物 清汁	■秋分の日■ 炊き込みご飯 鮭の幽庵焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え	○十五夜○ 御飯 鯖の黄身焼き ミニハンバーグ たらこ和え	御飯 ハヤシライス 大根の煮付 ツナサラダ コア	御飯 蒸し鶏のバンバンジーソース 水餃子 白菜の香りおろし 味噌汁	御飯 さんまの蒲焼 セロリと竹輪の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁	御飯 味噌煮込みうどん だし巻卵 きゅうりの酢の物		
おやつ	芋ようかん	栗あんぱん ヤクルト	お月見ゼリー	塩せんべい	おはぎ	りんごゼリー	ハバロア		
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っと煮 なつめ芋の三杯酢 白味噌汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 じゃが芋の和え コンソメスープ	御飯 豆腐チャンブル じゃこ煮 いんげんのおかか和え 清汁	御飯 さごしの西京味噌焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ 清汁	御飯 かに玉あんかけ 南瓜の豚肉の煮物 小エビのサラダ 中華スープ	御飯 白身魚のチーズパン粉焼き 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 1546 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 45.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 51.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1806 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 57.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 41.0 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 55.3 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 47.5 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 40.1 g 食塩 8.1 g		
日付	平成30年09月29日(土)	平成30年09月30日(日)	月間平均						
朝食	御飯 赤棒の煮付け キャベツのごま和え 豆腐の赤味噌汁	クリームパン オムレツ 野菜サラダ コンソメスープ(大根) 牛乳	エネルギー 395 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.1 g 食塩 2.7 g	朝食	エネルギー 703 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.9 g 食塩 3.2 g	昼食	エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g	夕食	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 45.8 g 食塩 9.0 g
一日合計	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 39.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 59.4 g 食塩 9.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	合計	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 45.8 g 食塩 9.0 g	合計	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 45.8 g 食塩 9.0 g	合計	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 45.8 g 食塩 9.0 g