

9月 献立表

朝食 (Aメニュー)

日付	令和元年09月01日(日)	令和元年09月02日(月)	令和元年09月03日(火)	令和元年09月04日(水)	令和元年09月05日(木)	令和元年09月06日(金)	令和元年09月07日(土)	
朝食	クリームパン ツナソテー コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウィンナー炒め インゲンの和え物 赤味噌汁	御飯 温泉卵 たまご和え 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 テンゲンサイのソテー 厚焼卵 白味噌汁 のり佃煮	御飯 生葉はんぺんの煮物 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	御飯 牛肉のしくれ煮 なすの煮浸し もずくの酢の物 たまご豆腐の清汁	♪郷土料理♪宮城県下 はらめし おくすかけ すんだサラダ 清汁	御飯 ずわい蟹のクリームコロッケ 大根のそぼろ煮 オクラのツナ和え かきたま汁	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	★カツフェア★ ご飯 洋食屋さんのハムカツ 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	わかめ御飯 きつねそば 金平大根 冷奴	御飯 さばの味噌煮 じゃがいもの味噌煮 ほうれん草のごまよじ しめじの白味噌汁	
おやつ	バナナゼリー	黒糖蒸しパン	ハニームクーヘン	アイスクリーム	まんじゅう	プリン	杏仁豆腐	
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き テンゲンのソテー じゃこおろし しめじの白味噌汁	御飯 鯉魚のおかか和え 菜花の白煮 味噌汁	御飯 塩焼き 冬瓜のくず煮 ごま豆腐 もやし合わせ味噌汁	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 南瓜と鶏肉の炒め煮 オクラのなめたけ和え 具だくさん味噌汁	御飯 つみれの煮物 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 清汁	
一日合計	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 75.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 43.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 58.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 31.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 35.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 34.0 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 57.6 g 食塩 9.9 g	
日付	令和元年09月08日(日)	令和元年09月09日(月)	令和元年09月10日(火)	令和元年09月11日(水)	令和元年09月12日(木)	令和元年09月13日(金)	令和元年09月14日(土)	
朝食	ハダーロール ウィンナーのポトフ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目豆 ブロッコリーごま和え 茄子の赤味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ごまよじ 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 赤味噌汁	御飯 温泉卵 テンゲン菜のピーナッツ和え 大根の白味噌汁	御飯 塩焼 卵とじ テ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 菊のお吸い物	御飯 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 ひよこの炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ	○十五夜○ 御飯 鯖の黄身焼き ミニハンバーグ たらこ和え けんちん汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 肉詰め稲荷の煮付 ごま和え 清汁	
おやつ	フルーツゼリー	紅豆(練り切り)	野菜ゼリー	ヨーグルト	ミニあんぱん 牛乳	ミニお見送り	クッキー	
夕食	御飯 さんまの煮つけ 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 白はんぺんの煮付け 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 香りみそ 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 味噌汁	御飯 ほうれん草のソテー 大根サラダ のつべい汁	
一日合計	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 66.8 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 33.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 26.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1851 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 72.7 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 52.8 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 53.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 58.2 g 食塩 7.0 g	
日付	令和元年09月15日(日)	令和元年09月16日(月)	令和元年09月17日(火)	令和元年09月18日(水)	令和元年09月19日(木)	令和元年09月20日(金)	令和元年09月21日(土)	
朝食	アニッシュパン 厚焼卵 マカロニサラダ ハンブックスープ 牛乳	御飯 ししゃも テンゲン菜の煮付 白菜の赤味噌汁	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 ポトフ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 なるとの卵とじ ツナサラダ 里芋のあわせ味噌汁	
昼食	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら 酢の物 フルーツ 茶碗蒸し	御飯 赤魚の粕漬焼 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のなめ煮和え 合わせ味噌汁	御飯 鶏の治部煮 きのこソテー コールスローサラダ 漬汁	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 とろろ昆布の清汁	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ 茄子のそぼろ煮 浅漬け 中華スープ	御飯 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	ハヤシライス 五目金平 キャベツのサラダ コンソメスープ	
おやつ	Caヨーロ ヌヤルト	抹茶プリン	抹茶プリン	かつほえひせん	かつおゼリー	おはぎ	スイートポテト	
夕食	御飯 鶏肉の煮つけ 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 なすの味噌かけ 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 高菜炒め ごま豆腐 なめこの赤味噌汁	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 1600 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 50.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 23.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 37.0 g 食塩 8.9 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 1380 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 19.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 21.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 62.5 g 食塩 10.9 g	
日付	令和元年09月22日(日)	令和元年09月23日(月)	令和元年09月24日(火)	令和元年09月25日(水)	令和元年09月26日(木)	令和元年09月27日(金)	令和元年09月28日(土)	
朝食	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 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	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 えびの白味噌汁	たまご雑炊 がんもの煮付け 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	御飯 鮭の幽庵焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え 赤味噌汁	秋野菜のカレーライス 筑前煮 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 カレイの照焼き 大根の煮付 ツナサラダ 味噌汁	御飯 蒸し鶏のパンパングソース 水餃子 白菜の香りと和え 味噌汁	☆カツフェア☆ とろ卵メンチカツ丼 セロリと竹輪の炒め物 ごま和え 味噌汁	ゆかりごはん 味噌煮込みうどん だし巻卵 きゅうりの酢の物	
おやつ	羊よっかん	栗のムース	どら焼き	塩せんべい	おはぎ	りんごゼリー	ハハロア	
夕食	御飯 赤魚の煮付け にんにくの芽ベーコンソテー にんじんのピーナッツ和え 清汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め テ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 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 ナッツ和え コンソメスープ	御飯 豆腐チャンプル じゃこ煮 いんげんのおかか和え 清汁	御飯 さごしの塩麹焼き 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 1559 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 59.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1679 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 47.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 52.2 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 28.0 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 55.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 43.3 g 食塩 12.2 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 36.0 g 食塩 8.1 g	
日付	令和元年09月29日(日)	令和元年09月30日(月)					日間平均	
朝食	クリームパン オムレツ 野菜サラダ コンソメスープ(大根)	御飯 赤棒の煮付け キャベツのごま和え 豆腐の赤味噌汁 牛乳					朝食	エネルギー 391 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 魚のみみじ蒸し クリーミーコロッケ 冬瓜の酢じょうゆ漬け かきたま汁	御飯 塩焼 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え 清汁					昼食	エネルギー 671 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20 g 食塩 3.3 g
おやつ	ハッピーターン ヤクルト	エリーゼ					夕食	エネルギー 556 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g
夕食	御飯 中華風卵焼き 大根の味噌かけ 漬物 なめこの白味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 大根とウィンナーのソテー さつま芋サラダ 玉ねぎの赤味噌汁					合計	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 46.1 g 食塩 9.1 g
一日合計	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 46.2 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 46.6 g 食塩 10.3 g						