

○揭示用献立表

常食 (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 ウインナー炒め インゲンの和え物 赤味噌汁	御飯 温泉卵 ごまマヨ和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 かに高野の煮物 カリフラワーおなか和え 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	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	♪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 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	★カツア★ 御飯 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 まんじゅう	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ごし しめじの白味噌汁
おやつ	ピーチゼリー	黒糖蒸しパン	ハムクーヘン	アイスクリーム		プリン	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 煮魚 菜花のおなか和え 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 ふきのおなか和え もずくの酢の物 清まし汁
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	バターロール ウインナーのポトフ マカロニサラダ コーンスープ 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 赤味噌汁	御飯 温泉卵 チンゲン菜のピーナツ和え 大根の白味噌汁	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 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	○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 鶏肉のみぞれ蒸し 肉詰め稲荷の煮付 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	牛乳	お月見ゼリー	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 ツナソテー 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 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 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	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 ししゃも チンゲン菜の煮付 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 なるこの卵とじ 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	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 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 清まし汁	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 とろろ昆布のすまし汁	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ポーロ 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 コーンスープ 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 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■ 御飯 鮭の幽庵焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え	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 蒸し鶏のバンバンジーソース 水餃子 白菜の香りおろし 味噌汁	☆カツア☆ 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	芋ようかん	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 じゃが芋の三杯酢 コンソメスープ	御飯 豆腐チャンブル じゃこ煮 いんげんのおなか和え 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 しめじのわさび和え 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)	月間平均				
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 鮭塩焼き 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	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 大根とウインナーのソテー さつま芋サラダ 玉ねぎの赤味噌汁				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
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	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g			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