

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和2年09月01日(火)	令和2年09月02日(水)	令和2年09月03日(木)	令和2年09月04日(金)	令和2年09月05日(土)	令和2年09月06日(日)	令和2年09月07日(月)
朝食	御飯 ツナソテー コールスローサラダ あげの味噌汁	御飯 ウインナー炒め ブロッコリーの和え物 赤味噌汁	御飯 温泉卵 ごま和え 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	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	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♪高知県♪ こうしめし かつおの煮付け ぐる煮 焼きなす 清汁	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	わかめ御飯 きつねそば 金平大根 冷奴	★カレーフェア★ 100時間グリル野菜カレー 茄子の香り炒め 小松菜のしらす卸し和え コア	御飯 カレイのバジル焼き 豆サラダ 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 ずわい蟹のクリームコロッケ 大根の味噌かけ オクラのツナ和え かきたま汁	御飯 さばの味噌煮 南瓜の煮付 ほうれん草のごまよごし すまし汁(なす)
おやつ	ピーチゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	ハームクーヘン	アイスクリーム	ブルーチェ	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 鮭のマヨネーズ焼き 冬瓜のくず煮 きのこのマリネ 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 ひじきの酢の物 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(卵) 南瓜の赤味噌汁	御飯 豚肉のべっこう煮 長芋のおなか煮 もずくの酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 47.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 50.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 48.2 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 40.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 39.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 64.8 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 58.1 g 食塩 9.2 g
日付	令和2年09月08日(火)	令和2年09月09日(水)	令和2年09月10日(木)	令和2年09月11日(金)	令和2年09月12日(土)	令和2年09月13日(日)	令和2年09月14日(月)
朝食	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	御飯 五目豆 ブロッコリーサラダ 茄子の赤味噌汁	御飯 納豆 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ッツ和え 大根の白味噌汁	スナックパン ウインナー炒め ポテトサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 切干大根煮 ゆかり和え 合わせ味噌汁
昼食	他人丼 エビ入りソテー 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 清汁	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 蒸し魚のネギソースかけ 半平の炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ	御飯 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ 大豆煮 湯葉の清汁	御飯 鶏の治部煮 肉詰め稲荷の煮付 ごま和え 清汁
おやつ	ミニあんぱん 牛乳	紅菊(練り切り)	野菜ゼリー	ヨーグルト	フルーツゼリー	おぼぎ	スイートポテト
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 ピーマンソテー ひじきの煮物 合わせ味噌汁	御飯 白身魚のゆかり蒸し スパサラダ 塩昆布和え 清汁	御飯 さばのカレー焼き 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 野菜ソテー(キャベツ) 香りみそ 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 炒り豆腐 春雨サラダ 清汁	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
一日合計	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 54.8 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 33.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 29.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1882 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 78.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 39.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 56.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 27.8 g 食塩 8.0 g
日付	令和2年09月15日(火)	令和2年09月16日(水)	令和2年09月17日(木)	令和2年09月18日(金)	令和2年09月19日(土)	令和2年09月20日(日)	令和2年09月21日(月)
朝食	御飯 青菜の和え物 がんもの煮付け チンゲン菜の白味噌汁	御飯 納豆 チンゲン菜の煮付 白菜の赤味噌汁	御飯 卵とじ 塩鮭 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	黒糖パン 目玉焼き スパサラダ コーンスープ 牛乳	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	御飯 さばの照り焼き かぼちゃツナ煮 キャベツのゴマ和え もやしの味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 厚揚げの田舎煮 ほうれん草のなめ草和え 合わせ味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し きのこソテー コールスローサラダ はくさいの味噌汁	御飯 牛肉と厚揚げのカキ油炒め 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	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら うなぎの蒲焼 卵豆腐 清汁	御飯 豚肉の南部焼き 大根の煮付 白菜の和え物 清汁
おやつ	カステラ	Caポロー ヤクルト	クッキー	カステラ コーヒー牛乳	ぶどうゼリー	カステラ	抹茶プリン
夕食	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 鮭のけんちん焼き 長芋のそぼろ煮 おろし和え 味噌汁	御飯 肉団子と春雨の炒め物 がんもの煮付け なすの煮浸し 中華スープ	御飯 にゅう麺 凍り豆腐の煮付け ほうれん草のきのこ和え	御飯 鶏肉とくりの洋風煮込み 青菜の煮浸し ブロッコリーサラダ ポタージュ	御飯 エビつみれの煮付 高菜炒め 厚揚げとオクラのさっと煮 なめこ赤味噌汁	御飯 太刀魚のボン酢かけ かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し 清汁
一日合計	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 59.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 30.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 42.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 53.9 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1339 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 21.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 52.1 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 57.4 g 食塩 8.2 g
日付	令和2年09月22日(火)	令和2年09月23日(水)	令和2年09月24日(木)	令和2年09月25日(金)	令和2年09月26日(土)	令和2年09月27日(日)	令和2年09月28日(月)
朝食	御飯 キャベツの煮浸し 大豆煮 白味噌汁 ふりかけ	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 納豆 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 玉ねぎの赤味噌汁	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	たまご雑炊 がんもの煮付け マヨ和え 合わせ味噌汁
昼食	■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 味噌汁	秋野菜のカレーライス 五目金平 ピーマンのマリネサラダ コア	御飯 鶏肉の梅酒煮 筑前煮 野菜サラダ あげの味噌汁	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 白菜の香り和え 味噌汁	御飯 魚のもみじ蒸し クリーミーコロッケ 冬瓜の酢じょうゆ漬け かきたま汁	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	甘酒プリン	ハッピーターン 牛乳	おぼぎ	どら焼き	ババロア
夕食	御飯 赤魚の煮付け 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 チンゲン菜のさっと煮 大豆煮 ナッツ和え コンソメスープ	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 ひげんのおなか和え 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 エビのオイスター煮 大根の味噌かけ 漬物 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 1452 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 33.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1780 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 56.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 39.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 45.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 44.3 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 38.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1384 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 36.7 g 食塩 7.7 g
日付	令和2年09月29日(火)	令和2年09月30日(水)	月間平均				
朝食	御飯 五目豆 ベーコンソテー えのきの白味噌汁	御飯 赤棒の煮付け キャベツのゴマ和え 豆腐の赤味噌汁				朝食	エネルギー 383 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.5 g 食塩 2.4 g
昼食	☆カレーフェア☆ カピアランチキンカレー セロリと竹輪の炒め物 ごま和え コア	御飯 鮭の大葉焼き 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 665 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 19.7 g 食塩 3.3 g
おやつ	りんごゼリー	エリーゼ ジョア					
夕食	御飯 切干大根の中華風卵焼き 南瓜の豚肉の煮物 小エビのサラダ 中華スープ	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 546 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.1 g 食塩 3.0 g
一日合計	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 40.4 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 37.5 g 食塩 8.4 g				合計	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 45.3 g 食塩 8.7 g