

朝食 (Aメニュー)

日付	2024年09月01日(日)	2024年09月02日(月)	2024年09月03日(火)	2024年09月04日(水)	2024年09月05日(木)	2024年09月06日(金)	2024年09月07日(土)
朝食	ねじりパン ツナソテー コールスローサラダ パンピングスープ 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 高野豆腐の煮付け カリフラワーおかつ和え 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 はんぺんの煮物 きゅうりとツナのマヨ和え 白味噌汁	雑炊 肉信田の煮付け キャベツの和え物 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♪北海道♪ 豚丼 厚揚げの煮物 キャベツとイカの生姜炒め とろろ汁	御飯 九州産ロース豚カツ 大根のそぼろ煮 オクラのツナ和え どさんこ汁	御飯 カレーのバジル焼き 豆サラダ 茄子の香り炒め 味噌汁	御飯 えびかつ 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 ひじきと大豆の煮付け ほうれん草のごまよごし 清汁
おやつ	ピーチゼリー	メロンゼリー	バームクーヘン	アイスクリーム	まんじゅう	プリン	杏仁豆腐
夕食	御飯 煮魚 菜花のおかつ和え 味噌汁	御飯 親子煮 チンゲンサイのソテー(添) じゃこおろし 白味噌汁	御飯 干草焼 冬瓜のくず煮(添) ごま豆腐 合わせ味噌汁	御飯 鶏と揚げなすの煮物 ツナサラダ かきたま汁	御飯 豆腐田楽 南瓜と鶏肉の炒め(添え) オクラのなめたけ和え 清汁	御飯 魚のゆずこしょう焼 じゃがいもそぼろあん 野菜サラダ 赤味噌汁	御飯 豚肉のべっこう煮 もずくの酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 53.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 76.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1657 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 50.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 54.1 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 34.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 37.9 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 60.1 g 食塩 8.8 g
日付	2024年09月08日(日)	2024年09月09日(月)	2024年09月10日(火)	2024年09月11日(水)	2024年09月12日(木)	2024年09月13日(金)	2024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 赤味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ごまよごし 合わせ味噌汁	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 白味噌汁	御飯 ポテトサラダ 卵とじ 白味噌汁	御飯 切干大根煮 ゆかり和え 合わせ味噌汁
昼食	御飯 親子煮 ピーマンソテー 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	カレーライス 野菜サラダ なすの炒め煮 ヨーグルト	御飯 豚肉ときのこの香味和え じゃが芋の煮付 土佐酢和え 白味噌汁	御飯 麻婆なす 半平の炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ	御飯 鶏の治部煮 きのこソテー コールスローサラダ 清汁	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
おやつ	フルーツゼリー	紅菊(練り切り)	カステラ	ヨーグルト	ミニあんぱん 牛乳	抹茶プリン	クッキー(チョコイス)
夕食	御飯 赤魚の煮つけ 小松菜のお浸し 赤味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ 合わせ味噌汁	御飯 白身魚のゆかり蒸し ピーマンソテー(添) 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 合わせ味噌汁	御飯 豆腐の中華煮 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 なめたけ和え フルーチェ 赤味噌汁	御飯 酢豚 ほうれん草のソテー 大根サラダ 中華スープ
一日合計	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 48.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 34.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 41.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 48.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1398 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 37.1 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 36.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 43.9 g 食塩 7.7 g
日付	2024年09月15日(日)	2024年09月16日(月)	2024年09月17日(火)	2024年09月18日(水)	2024年09月19日(木)	2024年09月20日(金)	2024年09月21日(土)
朝食	ねじりパン 厚焼卵 マカロニサラダ パンピングスープ 牛乳	御飯 温泉卵 チンゲン菜の煮付 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 たまご豆腐 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 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 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 鶏肉のみぞれ蒸し 肉詰め稲荷の煮付 ごま和え 清汁	○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	わかめ御飯 あんかけうどん 鶏の唐揚げ 酢の物	ハヤシライス メンチカツ キャベツのサラダ コンソメスープ	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	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 カステラ
おやつ	寿まんじゅう	カステラ	お月見ゼリー	かつぱえびせん	ぶどうゼリー	水ようかん	
夕食	御飯 鶏肉の煮つけ 春雨サラダ 清汁	御飯 鮭のけんちん焼き 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 合わせ味噌汁	御飯 鶏肉塩レモンソース ブロッコリーサラダ ポターージュ	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し 清汁	御飯 エビつみれの煮付 高菜炒め ごま豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げと豚肉の炒め物 大根サラダ 清汁
一日合計	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 51.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 55.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 60.5 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 71.6 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 29.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 63.1 g 食塩 7.8 g
日付	2024年09月22日(日)	2024年09月23日(月)	2024年09月24日(火)	2024年09月25日(水)	2024年09月26日(木)	2024年09月27日(金)	2024年09月28日(土)
朝食	黒糖ロール オムレツ 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 味噌汁	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 赤味噌汁	御飯 塩鮭 じゃがいものバター炒め 味噌汁	御飯 五目豆 アスパラベーコンソテー 味噌汁	たまご雑炊 がんもの煮付け マヨ和え 味噌汁
昼食	■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 赤味噌汁	御飯 豚肉の南部焼き 大根の煮付 白菜の和え物 清汁	ゆかりごはん 肉うどん だし巻卵 きゅうりの酢の物	御飯 カレーの照焼き 大根の煮付 ツナサラダ 味噌汁	御飯 蒸し鶏のパンパンジーソース 水餃子 白菜の香り和え 中華スープ	秋野菜のカレーライス えびフライ 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 牛肉コロッケ セロリと竹輪の炒め物 ごま和え 味噌汁
おやつ	芋ようかん	栗のムース	どら焼き	塩せんべい	水ようかん	りんごゼリー	パバロア
夕食	御飯 赤魚の煮付け にんにくの芽ベーコンソテー にんじんのピーナッツ和え 清汁	御飯 豆腐チャンプル じゃこ煮 いんげんのおかつ和え 清汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 なつと和え コンソメスープ	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋の三杯酢 かきたま汁	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 清汁	御飯 かに玉あんかけ 南瓜の豚肉の煮物 ツナサラダ 中華スープ	御飯 さごしの塩麹焼き ほうれん草のソテー(添) マカロニサラダ 清汁
一日合計	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 52.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 50.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 46.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 51.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 42.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1853 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 66.3 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 58.0 g 食塩 9.6 g
日付	2024年09月29日(日)	2024年09月30日(月)	月 間 平 均				
朝食	黒糖パン オムレツ 野菜サラダ ポターージュ 牛乳	御飯 赤棒の煮付け キャベツのゴマ和え 豆腐の赤味噌汁 牛乳				朝食	エネルギー 396 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 魚のもみじ蒸し ほうれん草のソテー 冬瓜の酢じょうゆ漬け かきたま汁	御飯 鮭塩こうじ焼き 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 664 kcal 蛋白質 26 g 脂質 21.8 g 食塩 3.3 g
おやつ	ぶどうゼリー	カステラ					
夕食	御飯 中華風卵焼き 大根の味噌かけ 清汁	御飯 鶏のお酢煮 さつま芋サラダ 玉ねぎの赤味噌汁				夕食	エネルギー 517 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 57.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 41.8 g 食塩 9.7 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g			合計	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 49.8 g 食塩 8.8 g