

常食(A)

	令和06年09月01日(日)	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)						
朝	御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割 牛乳	バターロール ベーコンと野菜の炒め 豆サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	食パン チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(パイン) 牛乳	鶏雑炊 京がんともの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳						
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 ほっけの七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 たらの煮付け 付)花人参・長葱 しろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)	御飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)						
おやつ	黒糖まんじゅう	クレープ	ドームケーキ	ワッフル	洋梨タルト		もみじ饅頭						
夕	御飯 さばの照り焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(桜だいこん)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 あじの味噌焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのポン酢和	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆						
エネルギー	1638kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1671kcal	エネルギー	1362kcal	エネルギー	1701kcal	エネルギー	1316kcal	エネルギー	1559kcal
蛋白質	64.2g	蛋白質	62g	蛋白質	69g	蛋白質	53.7g	蛋白質	64.4g	蛋白質	57.1g	蛋白質	68.1g
脂質	44.9g	脂質	45.8g	脂質	41g	脂質	27.1g	脂質	50.2g	脂質	26.3g	脂質	38.1g
炭水化物	254.4g	炭水化物	235.6g	炭水化物	265.4g	炭水化物	229.3g	炭水化物	250.4g	炭水化物	216.6g	炭水化物	247.9g
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.8g

常食(A)

	令和06年09月08日(日)	令和06年09月09日(月)	令和06年09月10日(火)	令和06年09月11日(水)	令和06年09月12日(木)	令和06年09月13日(金)	令和06年09月14日(土)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	バターロール じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ アプリコットジャム フルーツ(りんご) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うぐいす豆 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(チンゲン菜・おつゆ) 牛乳	食パン ウインナーと野菜のスープ煮 アプリコットジャム フルーツ(メロン) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 畑菜のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 さわらの漬け焼き 付)人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 チンゲン菜とかまぼこの和 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 マトウガイの香味焼き 付)スナップエンドウ しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)アスパラ・赤ピーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)
おやつ	まんじゅう(祝)	シュークリーム	今川焼	9月スイーツコレクション	吹雪まんじゅう		かえでの実
夕	御飯 ポークカツ ソース) 付)キャベツ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(白菜)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイン) 香の物(しば漬け)	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	御飯 ハンバーグ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきとれんこんの炒り物 フルーツ(パイン) 高菜漬け
	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1644kcal	エネルギー 1608kcal	エネルギー 1306kcal	エネルギー 1686kcal
	蛋白質 58.3g	蛋白質 60.2g	蛋白質 66.3g	蛋白質 66.1g	蛋白質 55.2g	蛋白質 61.4g	蛋白質 67g
	脂質 32.6g	脂質 42.4g	脂質 31.9g	脂質 39.4g	脂質 37.1g	脂質 25.4g	脂質 44.1g
	炭水化物 271.4g	炭水化物 237.2g	炭水化物 243.9g	炭水化物 261g	炭水化物 267.8g	炭水化物 211.5g	炭水化物 261.8g
	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.1g

常食(A)

	令和06年09月15日(日)	令和06年09月16日(月)	令和06年09月17日(火)	令和06年09月18日(水)	令和06年09月19日(木)	令和06年09月20日(金)	令和06年09月21日(土)						
朝	御飯 納豆 切干大根の炒め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(しろな・うずまき菜) 牛乳	バターロール ウインナーソーテ 白菜と青菜のサラダ いちごジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳	バターロール スクランブルエッグ カリフラワーサラダ アプリコットジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)大根おろし しろなのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)いんげん キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	赤飯 銀だら照り焼き 付)卵焼き・オクラ 柚子なます フルーツ(梨) お吸物(花麩・みつば)	御飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	御飯 あじの生姜煮 付)オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュ)	御飯 ポークソーテ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)						
おやつ	酒まんじゅう	もものタルト	お月見ゼリー	エクレア	スイートポテト		ココアワッフル						
夕	御飯 ブルコキ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉と葱の塩炒め かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	さつまいも御飯 黒ムツの幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいいん)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬け(白菜)	御飯 豚肉としめじのオイスター 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 さばの山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイのねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬け)						
エネルギー	1606kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1323kcal	エネルギー	1566kcal
蛋白質	68.7g	蛋白質	56g	蛋白質	57.9g	蛋白質	64.6g	蛋白質	59g	蛋白質	58.9g	蛋白質	64.4g
脂質	34.4g	脂質	45g	脂質	35.7g	脂質	31.5g	脂質	46.4g	脂質	31.5g	脂質	35.6g
炭水化物	264.1g	炭水化物	242.7g	炭水化物	234.2g	炭水化物	246.7g	炭水化物	253.6g	炭水化物	208.4g	炭水化物	251.7g
食塩相当	6.6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6g	食塩相当	6.9g

常食(A)

	令和06年09月22日(日)	令和06年09月23日(月)	令和06年09月24日(火)	令和06年09月25日(水)	令和06年09月26日(木)	令和06年09月27日(金)	令和06年09月28日(土)
朝	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	バターロール オムレツ 付)ブロッコリー キャベツのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(クレープ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) 牛乳	食パン 野菜ソテー 白菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳
昼	御飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)	御飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージ フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	どら焼	パンケーキ	クレープ	今川焼	チョコまんじゅう		ストロベリータルト
夕	御飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイン)	御飯 豚肉と野菜の卵炒め 里芋の煮っころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	御飯 あじのねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイン) 人参サラダ
	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1474kcal	エネルギー 1608kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1458kcal	エネルギー 1456kcal
	蛋白質 58.2g	蛋白質 58.1g	蛋白質 51g	蛋白質 63.3g	蛋白質 61.6g	蛋白質 60.9g	蛋白質 66g
	脂質 38.6g	脂質 37g	脂質 41.5g	脂質 38.3g	脂質 32.2g	脂質 23.4g	脂質 37.4g
	炭水化物 259.2g	炭水化物 235.6g	炭水化物 224.8g	炭水化物 261.9g	炭水化物 254.6g	炭水化物 262.1g	炭水化物 216.3g
	食塩相当 7g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.8g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.4g	食塩相当 8.7g

常食(A)

令和06年09月29日(日)		令和06年09月30日(月)											
朝	御飯 和風ミートボール 付)アスパラ チンゲン菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	バターロール なすのミートソース煮 ほうれん草とほたてのサ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳											
昼	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 赤魚の七味焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)											
おやつ	クレープ	どら焼き											
夕	御飯 白身魚の生姜醤油焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)											
エネルギー	1521kcal	エネルギー	1651kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	67.9g	蛋白質	57.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	32.6g	脂質	47.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	246g	炭水化物	252.1g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	6.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g