２０２１年　週間献立表

	８月22日(日)	８月23日(月)	８月24日(火)	８月25日(水)	８月26日(木)	８月27日(金)	８月28日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○にらの卵とじ (にら・玉葱・人参・卵) ○明太子と芋サラダ (じゃが芋・明太子) ○三色煮豆 (うぐいす豆・白花豆・金時豆) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○いんげんの煮物 (いんげん・人参・白蒟蒻・さつま揚げ) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (べったら漬け) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○オニオンスープ (玉葱・赤ピーマン・グリンピース) ○もやしのソテー (もやし・きのこミックス・ピーマン) ○コールスローサラダ (キャベツ・赤ピーマン・コーン) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○炒め煮 (わらび・油揚げ・人参・白蒟蒻) ○しそあんず (あんず) ○漬物 (赤しその実) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・人参) ○つみれ煮 (えび・白すりみ・絹さや) ○煮物 (姫竹とかつお煮) ○なめ茸和え (ほうれん草・なめ茸) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○ガーリックマリネ (おくら・にんにく) ○梅羽衣 (白蒟蒻・梅干し・しその実) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○煮物 (彩信田・生麸) ○菜の花きのこ (なめこ・菜の花・しめじ) ○フルーツ (パイン缶) ○漬物 (桜大根) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麸・三つ葉) ○鯖山椒味噌焼き (さば・さんしょう・はじかみ) ○野菜の土佐煮 (ごぼう・白蒟蒻・ぜんまい・人参・鰹節・グリンピース) ○辛子マヨネーズ和え (キャベツ・豆苗・黄ピーマン・えび) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ○ぎせい豆腐 (木綿豆腐・コンビーフ・卵・筍・黒木耳・がり) ○揚げ茄子 (茄子・万能葱) ○わさび和え (小松菜・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・生揚げ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・サラダ菜) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○辛子和え (ちんげん菜・菊) ○フルーツ (キウイフルーツ)	Bは麺禁の方 A:山菜そばセット おにぎり 柚子味噌かけ 南瓜のミルクバター煮 B:ホキの煮魚定食 香りご飯 清まし汁 柚子味噌かけ 南瓜のミルクバター煮	Bはパン禁の方 A:サンドイッチセット きのこ入りクラムチャウダー ひじきサラダ フルーツヨーグルト B:スペイン風オムレツセット ご飯 きのこ入りクラムチャウダー ひじきサラダ フルーツヨーグルト	○きのこご飯 (精白米・しめじ・舞茸・油揚げ・紅生姜) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○ホッケの煮魚 (ほっけ・生麸) ○茶碗蒸し (卵・干し椎茸・筍・えび・栗甘露煮・三つ葉・つと) ○トマトサラダ (トマト)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○ソイの照り焼き (そい・はじかみ) ○茄子のそぼろ煮 (鶏挽肉・人参・いんげん・茄子) ○柚子和え (カリフラワー・赤ピーマン・柚子) ○昆布の佃煮 (昆布・あさり)
おやつ	○カラフル寒天 (三色寒天・みかん缶・黄桃缶・キウイフルーツ・チェリー缶)	○たこ焼き (やわらかたこ・青のり・糸鰹)	○くず餅風デザート	○フルーツ2点盛り (梨・ぶどう)	○マスカットゼリー (かんてん・マスカット)	○フルーツポンチ (キウイフルーツ・バナナ・黄桃缶・カクテルゼリー・チェリー缶)	○卵ケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○鶏と大根煮 (鶏もも・大根・人参・枝豆) ○南瓜のムニエル (南瓜) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○梅干し	○御飯 (精白米) ○きのこすいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・しめじ・舞茸・人参・豚ばら・長葱) ○秋刀魚塩焼き (さんま・しそ・大根) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・焼き竹輪・赤ピーマン・白胡麻) ○さっぱり和え (おくら・わかめ・柚子) ○漬物 (赤かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・人参) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・茄子・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○変わりつくね焼き (鶏挽肉・福神漬け・長葱・ししとう) ○切干大根とあさり煮 (切干大根・あさり・人参・万能葱) ○胡麻酢和え (玉葱・胡瓜・白胡麻) ○海老の佃煮 (白じゃこ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麩・小松菜) ○赤魚野菜あんかけ (あかうお・もやし・赤ピーマン・玉葱・干し椎茸・グリンピース) ○牛蒡炒り煮 (ごぼう・白滝・絹さや) ○胡麻和え (いんげん・人参・白胡麻) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麸・長葱) ○豚と野菜の味噌煮込み (豚肩ロース・大根・人参・いんげん・白蒟蒻) ○フライ (イカ・ブロッコリー) ○おかか和え (小松菜・黄ピーマン・糸鰹) ○漬物 (青かっぱ)	Bは麺禁の方 A:肉うどんセット おにぎり じゃが芋バター煮 酢味噌和え B:鶏の胡麻だれ焼き定食 ゆかりご飯 清まし汁 じゃが芋バター煮 酢味噌和え
栄養量目安	【エネルギー】 1607kcal 【蛋白質】 61.5g 【脂質】 35.1g 【炭水化物】 254.7g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1653kcal 【蛋白質】 55.7g 【脂質】 51.9g 【炭水化物】 234.3g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 1600kcal 【蛋白質】 56.7g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 240.9g 【塩分】 7.4g	【エネルギー】 A:1626kcal B:1637kcal 【蛋白質】 A:63.6g B:66.0g 【脂質】 A:35.0g B:32.8g 【炭水化物】 A:261.6g B:265.1g 【塩分】 A: 12.2g B:9.1g	【エネルギー】 1649kcal B:1640kcal 【蛋白質】 58.4g B:59.5g 【脂質】 44.5g B:31.3g 【炭水化物】 252.6g B:277.0g 【塩分】 8.7g B:7.7g	【エネルギー】 1659kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 41.2g 【炭水化物】 253.4g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1663kcal B:1622kcal 【蛋白質】 A:65.5g B:70.3g 【脂質】 A:48.2g B:40.6g 【炭水化物】 A:233.7g B:237.3g 【塩分】 A: 12.2g B: 10.2g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承お願い致します。

豆苗の栄養と働き

豆苗にはβカロテン・ビタミンB群・ビタミンKが豊富に含まれています。髪の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、骨粗鬆症予防、がん予防、動脈硬化予防に期待出来ます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

2021年

週間献立表

	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・人参) ○煮奴風 (生揚げ・生姜) ○胡桃和え (白菜・赤ピーマン・くるみ) ○フルーツ (黄桃缶) ○漬物 (しその実) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○茄子炒め煮 (茄子・ピーマン・赤ピーマン) ○薩摩芋サラダ (さつま芋・玉葱) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○パン (バターロール) ○ポトフ (じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・ウインナー) ○チーズオムレツ (卵・チーズ・パセリ) ○ごぼうサラダ (ごぼう) ○マーマレード ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・生揚げ) ○赤魚粕漬け焼き (あかうお・酒粕) ○ひじきの煮物 (ひじき・人参・油揚げ) ○二色サラダ (ヤングコーン・ブロッコリー) ○たいみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・玉葱) ○豆腐のあんかけ (木綿豆腐・枝豆) ○煮物 (子持ち蒟蒻) ○辛子和え (ブロッコリー・人参) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○南瓜の含め煮 (南瓜) ○なめ茸和え (白菜・豆苗・なめ茸) ○漬物 (たくあん) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・椎茸) ○卵としめじオイスター炒め (しめじ・長葱・卵) ○春雨中華サラダ (春雨・筍・人参・わかめ・木耳・白胡麻) ○昆布巻き (昆布・にしん) ○しそあんず (あんず) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○カレー肉じゃが (豚挽肉・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリンピース) ○茄子のレモン醤油だれ (茄子・レモン・黄ピーマン) ○野菜サラダ (もやし・おくら・トマト) ○漬物 (赤かっぱ)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○味噌汁 (もやし・豆苗) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒蒟蒻・筍・干し椎茸・枝豆) ○小松菜昆布じめ (小松菜・昆布茶・のり) ○梅なめ茸おろし (大根・梅なめ茸)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・とろろ昆布) ○ほっけの塩焼き (ほっけ・しそ・はじかみ) ○白滝と豚肉炒め煮 (豚挽肉・白滝・いんげん・長葱) ○ピーナッツ和え (小松菜・人参・ピーナッツ) ○漬物 (べったら漬け)	Bは麺禁の方 A:京風きしめんセット おにぎり はんぺん香り揚げ フルーツ2点盛り B:味噌煮セット ゆかりご飯 清まし汁 はんぺん香り揚げ フルーツ2点盛り	○御飯 (精白米) ○中華スープ (卵・わかめ) ○八宝菜 (豚もも・えび・白菜・玉葱・人参・筍・黒木耳・干し椎茸・絹さや) ○蟹焼売 (かにシュウマイ・パセリ) ○中華和え (もやし・豆苗・赤蒲鉾) ○フルーツ (オレンジ)	Bはカレー禁・全粥の方 A:チキンきのこカレーセット コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け　フルーツ B:ハンバーグ中華風きのこあん ご飯 コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け フルーツ	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○豚肉の照り焼き (豚肩ロース・玉葱・サラダ菜・トマト) ○茄子香味炒め (茄子・長葱・えび・生姜) ○温野菜 (カリフラワー・南瓜・おくら) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)
おやつ	○黒糖ミルクサンド	○フルーツクリーム和え (キウイフルーツ・フルーツカクテル缶・生クリーム)	○あんみつ (みつ豆・キウイフルーツ・こしあん・黒蜜・チェリー缶)	○メロンムース (メロンベース・牛乳)	○乳菓饅頭	○焼きプリンタルト	○トロピカルフルーツ (パイナップル・赤パパイア・黄パパイア・グアバ・マンゴー)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (豆麩・三つ葉) ○ホイル包み焼き (ます・舞茸・茄子・玉葱・赤ピーマン) ○大根おかか煮 (大根・人参・糸鰹) ○わさび和え (ほうれん草・えのき茸) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・岩のり) ○鯖の味醂焼き (さば・はじかみ) ○金平蓮根 (れんこん・青のり) ○胡麻味噌マヨ和え (いんげん・しめじ・白當胡麻・白胡麻) ○大豆の佃煮 (畑のポーク)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・人参) ○鶏のけずりかつお焼き (鶏もも・糸鰹・ししとう・がり) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・昆布・グリンピース) ○コールスローサラダ (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○カレー炒め (もやし・ソーセージ・赤ピーマン) ○焼き茄子 (茄子・糸鰹) ○漬物 (献上漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・なめこ) ○秋刀魚生姜焼き (さんま・生姜・がり・しそ) ○里芋そぼろ煮 (里芋・人参・いんげん・鶏挽肉) ○磯辺和え (ほうれん草・赤ピーマン・のり) ○漬物 (しば漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (さつま芋・油揚げ) ○鰈の煮付け (かれい・ごぼう・生姜) ○蕗炒め煮 (ふき・人参・白滝・豚挽肉) ○しその実和え (小松菜・赤ピーマン・しその実) ○海老の佃煮 (あみえび)	Bは麺禁の方 A:かしわそばセット おにぎり 薩摩芋胡麻揚げ レモン漬け B:鱒の醤油漬けセット 青菜ご飯 清まし汁 薩摩芋胡麻揚げ レモン漬け
栄養量目安	【エネルギー】 1619kcal 【蛋白質】 54.3g 【脂質】 42.8g 【炭水化物】 247.1g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 1626kcal 【蛋白質】 58.1g 【脂質】 44.9g 【炭水化物】 242.9g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1615kcal 【蛋白質】 61.7g 【脂質】 41.3g 【炭水化物】 242.4g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】A:1619kcal B:1651kcal 【蛋白質】A:55.3g B:56.0g 【脂質】A:43.0g B:42.1g 【炭水化物】A:241.4g B:252.9g 【塩分】A:11.1g B:8.3g	【エネルギー】 1609kcal 【蛋白質】 62.4g 【脂質】 38.7g 【炭水化物】 245.9g 【塩分】 9.0g	【エネルギー】A:1622kcal B:1603kcal 【蛋白質】A:58.9g B:59.7g 【脂質】A:32.2g B:29.7g 【炭水化物】A:267.6g B:267.2g 【塩分】A:9.3g B:9.1g	【エネルギー】A:1615kcal B:1647kcal 【蛋白質】A:59.1g B:58.3g 【脂質】A:38.0g B:40.5g 【炭水化物】A:255.3g B:256.0g 【塩分】A:11.7g B:8.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承お願い致します。

涼しくなり油断する為、食中毒が起こりやすい季節です！手洗い・うがいをこまめに行い、食べ残したものなどはとっておかないで下さい！**配膳後2時間以内にお召し上がり下さい！**

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

2021年

週間献立表

	9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○煮物 (さつま揚げ・人参) ○卯の花 (おから・人参・油揚げ・椎茸・長葱) ○柚子胡椒風味 (エリンギ・豆苗) ○梅干し ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・人参) ○納豆 (納豆・長葱) ○オイスター炒め (もやし・ピーマン・赤ピーマン) ○生姜醤油和え (ほうれん草・菊・生姜) ○フルーツ (白桃缶) ○牛乳	○パン (バターロール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○きのこソテー (ソーセージ・玉葱・いんげん・エリンギ・しめじ) ○サラダ (南瓜サラダ) ○はちみつ ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○炊き合わせ (えび団子・人参) ○ひじき煮 (ひじき・人参・油揚げ) ○辛子和え (小松菜・黄ピーマン) ○漬物 (赤かっぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○花型豆腐のあんかけ (菜の花・豆腐・すりみ) ○煮物 (穂先竹の子・鰹節) ○柚子ドレッシング和え (もやし・コーン・柚子) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・玉葱) ○おろし納豆 (納豆・大根) ○炒め煮 (キャベツ・人参・さつま揚げ) ○サラダ (スパゲティー・人参) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○ミートボール玉葱ソース (鶏挽肉・玉葱・豚挽肉・牛挽肉・サラダ菜) ○磯和え (ほうれん草・人参) ○三色豆 (うぐいす豆・金時豆・白花豆) ○漬物 (桜大根) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (とろろ昆布・絹さや) ○蟹入り卵焼き (卵・ずわい蟹・玉葱・ひじき・ピーマン) ○コロッケ (男爵コロッケ・サラダ菜) ○おかか和え (小松菜・黄ピーマン・糸鰹) ○漬物 (大根醤油漬け)	○御飯 (精白米) ○三平汁 (鮭・大根・じゃが芋・人参・木綿豆腐・長葱) ○豚肉の味噌漬け焼き (豚肩ロース・しそ) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・焼き竹輪) ○なめ茸和え (ちんげん菜・なめ茸) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・あさり) ○豆腐ステーキ (木綿豆腐・大根・生姜・青のり・紅生姜) ○山芋の炒め煮 (長芋・人参・万能葱) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○海老佃煮 (あみえび)	Bは麺禁の方 A:醤油ラーメンセット おにぎり 蒸し餃子 フルーツ B:卵の中華風あんかけセット ゆかりご飯 中華スープ 蒸し餃子 フルーツ	Bはパン禁の方 A:パン2種セット ボルシチ 海老マヨサラダ フルーツ2点盛り ブルーベリージャム B:目玉焼きセット ご飯 ボルシチ 海老マヨサラダ フルーツ2点盛り えびみそ	○鮭かつ丼 (精白米・さけ・玉葱・干し椎茸・なると・卵・三つ葉・のり) ○味噌汁 (じゃが芋・絹さや) ○茄子のポン酢かけ (茄子・赤ピーマン・糸鰹) ○フルーツ (梨)	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・モロヘイヤ) ○鮭の香味焼き (さけ・長葱・レモン・赤ピーマン) ○肉入り野菜炒め (豚もも・れんこん・人参・いんげん・生姜) ○わさび和え (小松菜・菊) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)
おやつ	○フルーツ2点盛り (梨・ぶどう)	○ようかんロール	○プリンアラモード (ミックス粉・牛乳・生クリーム・チェリー缶・オレンジ)	○ミニたい焼き	○よもぎまんじゅう	○うぐいすおやき	○もみじ饅頭
夕食	○ゆかりご飯 (精白米・ゆかり) ○味噌汁 (茄子・わかめ) ○豚挽肉重ね焼き (キャベツ・豚挽肉・玉葱・サラダ菜・トマト) ○洋風金平蓮根 (ベーコン・れんこん) ○青じそドレッシング和え (おくら・えのき茸)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・なめこ) ○鯖の煮魚 (さば・生麩) ○蕪のうすあんかけ (かぶ・三つ葉・柚子) ○胡桃和え (キャベツ・赤ピーマン・くるみ) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・玉葱) ○そいの煮魚 (そい・生麩) ○カレー炒め (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン・カレー粉) ○みぞれ和え (大根・胡瓜) ○たらこと昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○ホッケたまり漬け焼き (ホッケ・しそ・はじかみ) ○揚げだし豆腐 (木綿豆腐・ピーマン・茄子・大根・生姜) ○山吹和え (ほうれん草・卵) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・人参) ○豚肉ソテー和風ソース (豚肩ロース・玉葱・いんげん・トマト) ○大根と昆布煮 (大根・昆布・グリンピース) ○酢の物 (胡瓜・かにかま) ○漬物 (しば漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・おくら) ○鶏肉の味噌煮 (鶏もも・ごぼう・人参・枝豆) ○ブロッコリー蟹あんかけ (ブロッコリー・ずわい蟹) ○ピーナッツ和え (ちんげん菜・黄ピーマン・ピーナッツ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)	Bは麺禁の方 A:きしめん おにぎり 生姜味噌かけ 薩摩芋と林檎の重ね煮 B:鶏のカレー風味焼き かおりご飯 清まし汁 生姜味噌かけ 薩摩芋と林檎の重ね煮
栄養量目安	【エネルギー】 1635kcal 【蛋白質】 56.8g 【脂質】 41.2g 【炭水化物】 255.8g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 1603kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 38.7g 【炭水化物】 243.8g 【塩分】 6.9g	【エネルギー】 1600kcal 【蛋白質】 53.2g 【脂質】 39.4g 【炭水化物】 253.1g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】A:1612kcal B:1623kcal 【蛋白質】 A:58.3g B:60.3g 【脂質】 A:37.1g B:32.2g 【炭水化物】 A:252.1g B:267.3g 【塩分】 A:10.0g B:9.7g	【エネルギー】A:1628kcal B:1657kcal 【蛋白質】 A:50.5g B:53.0g 【脂質】 A:50.1g B:40.0g 【炭水化物】 A:237.6g B:264.0g 【塩分】 A:7.5g B:7.9g	【エネルギー】 1628kcal 【蛋白質】 60.8g 【脂質】 37.3g 【炭水化物】 257.9g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】A:1616kcal B:1622kcal 【蛋白質】 A:61.1g B:62.9g 【脂質】 A:28.9g B:26.8g 【炭水化物】 A:270.5g B:275.2g 【塩分】 A:10.3g B:6.9g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承お願い致します。

甘いぶどうの糖分は、果糖とぶどう糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲労・体力回復には効果的です！その他、含有量は少なめですが、ビタミン類、鉄、カリウムなどが含まれています。カリウムは利尿効果があるので、むくみや高血圧症に効果があります。干しぶどうになると更にカリウムの量は増えます。皮には抗酸化物質のポリフェノール（色素成分アントシアニン）が豊富に含まれて老化、動脈硬化、がん、心臓病などの予防にも効果が期待されます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

2021年

週間献立表

	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○炊き合わせ (はんぺん・人参) ○大豆そぼろひじき (ひじき・大豆・人参) ○胡桃和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ) ○たまごソース ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○納豆 (納豆・万能葱) ○ポテトサラダ (じゃが芋・玉葱・人参) ○しその実和え (ちんげん菜・赤ピーマン・しその実) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○パン (黒コッペ) ○人参ポタージュ (精白米・玉葱・人参・生クリーム) ○ミートオムレツ (卵・豚挽肉・玉葱・サラダ菜) ○コールスローサラダ (キャベツ・赤ピーマン・コーン) ○ブルーベリージャム ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○鰯の梅煮 (いわし・梅干し) ○いんげん炒め (いんげん・人参・白滝) ○南瓜サラダ (南瓜・カッテージチーズ) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○煮合わせ (五目巾着・生麸) ○お浸し (ほうれん草・鰹節) ○青菜とろろ (長芋・菜めし) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・玉葱) ○蟹焼売のあんかけ (かにしゅうまい・グリンピース) ○あわび茸時雨煮 (あわび茸) ○レモン和え (キャベツ・黄ピーマン・レモン) ○漬物 (しば漬け) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○鶏つくねの照り焼き (鶏挽肉・玉葱・パセリ) ○ペンネのサラダ (かにかま・玉葱) ○わさび和え (小松菜・黄ピーマン) ○のり佃煮 ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・わかめ) ○鶏のおろしソース (鶏もも・大根・生姜・ししとう) ○蕗の炒め煮 (ふき・人参・焼き竹輪) ○トマトの三杯酢 (トマト・玉葱) ○漬物 (青かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (さつま芋・油揚げ) ○鮭の塩焼き (トラウドサーモン) ○野菜の土佐煮 (ふき・姫筍・人参・糸鰹) ○旨だれ和え (レタス・黄ピーマン・かにかま) ○しばわかめ (茎わかめ)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○鶏の野菜あんかけ (鶏もも・玉葱・人参・グリンピース) ○冷奴 (絹ごし豆腐・長葱・糸鰹) ○胡麻和え (ほうれん草・黄ピーマン・白ごま) ○フルーツ (バナナ)	Bは麺禁の方 A:五目そーめんセット おにぎり 青菜と蒸し鶏胡麻醤油和え カラフル寒天 B:赤魚の煮魚セット 青菜ご飯 清まし汁 青菜と蒸し鶏胡麻醤油和え カラフル寒天	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・おくら) ○鰈のおろし煮 (かれい・大根・人参) ○南瓜のムニエル (南瓜) ○野菜サラダ (キャベツ・赤玉葱・ピーマン・ミニトマト) ○漬物 (べったら漬け)	○鮭ご飯 (精白米・鮭・しらす干し・しそ・白胡麻・のり) ○味噌汁 (里芋・岩のり) ○ふくさ焼き卵 (卵・木綿豆腐・干し椎茸・かにかま・万能葱) ○茄子の胡麻煮 (茄子・人参・白胡麻・生麸) ○柚香漬け (白菜・いんげん・赤ピーマン・柚子)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○豚と大根のこってり煮 (豚ばら・大根・人参・枝豆) ○長芋とアボカドの梅じそ和え (長芋・アボカド・梅干し・しそ) ○焼き茄子 (茄子・糸鰹) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)
おやつ	○フルーツヨーグルト (ヨーグルト・ブルーベリー・マンゴー)	○豆乳焼きドーナツ	○杏仁豆腐 (ミックス粉・牛乳・クコの実)	○苺エクレア	○ココアワッフル	○珈琲蒸しケーキ	○フルーツ2点盛り (キウイフルーツ・オレンジ)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (しめじ・三つ葉) ○秋刀魚味噌漬け焼き (さんま・がり・しそ) ○南瓜の煮物 (南瓜・グリンピース) ○梅肉和え (もやし・胡瓜・梅干し) ○昆布佃煮 (しそ昆布)	○舞茸ご飯 (精白米・舞茸・油揚げ・紅生姜・のり) ○味噌汁 (もやし・にら) ○豚肉酢醤油炒め (豚肩ロース・長葱・サニーレタス・トマト) ○温野菜 (南瓜・カリフラワー・おくら) ○お浸し (白菜・鰹節)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○天ぷら (えび・きす・茄子・さつま芋・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○もずく酢 (もずく・菊) ○海老の佃煮 (あみえび)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・あさり) ○はんぺんフライ (はんぺん・豚挽肉・玉葱・キャベツ・トマト) ○煮物 (れんこん・人参・油揚げ) ○ツナマヨ和え (ブロッコリー・ツナ) ○漬物 (青しその実)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (えのき茸・卵) ○海老のチリソース (えび・長葱・グリンピース) ○オイスター炒め (ちんげん菜・玉葱・赤ピーマン) ○中華和え (もやし・胡瓜・人参・黒木耳) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○コンソメスープ (きのこミックス・コーン・わかめ) ○鶏のエスニック揚げ (鶏もも・トマト・パセリ) ○ジャーマンポテト (じゃが芋・ベーコン・人参・玉葱) ○豆サラダ (レタス・ブロッコリー・ビーンズミックス) ○フルーツ (りんご)	Bは麺禁の方 A:海老たぬきそばセット おにぎり 冷奴山形のだしのせ もやし和え B:鮭の山椒焼き定食 ゆかりご飯 清まし汁 冷奴山形のだしのせ もやし和え
栄養量目安	【エネルギー】 1646kcal 【蛋白質】 60.2g 【脂質】 42.0g 【炭水化物】 249.7g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 1634kcal 【蛋白質】 60.2g 【脂質】 44.6g 【炭水化物】 240.9g 【塩分】 A:6.6g	【エネルギー】 1642kcal 【蛋白質】 57.5g 【脂質】 42.5g 【炭水化物】 253.0g 【塩分】 10.0g	【エネルギー】 A:1607kcal B:1680kcal 【蛋白質】 A:52.3g B:62.1g 【脂質】 A:45.6g B:45.6g 【炭水化物】 A:241.3g B:248.7g 【塩分】 A:10.7g B:8.2g	【エネルギー】 1622kcal 【蛋白質】 53.7g 【脂質】 38.6g 【炭水化物】 259.9g 【塩分】 7.0g	【エネルギー】 1608kcal 【蛋白質】 60.0g 【脂質】 36.0g 【炭水化物】 254.4g 【塩分】 7.6g	【エネルギー】 A:1644kcal B:1660kcal 【蛋白質】 A:51.0g B:56.1g 【脂質】 A:53.6g B:53.2g 【炭水化物】 A:232.7g B:229.9g 【塩分】 A:10.5g B:8.5g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承お願い致します。

さんまにはエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸やビタミンD・B12、鉄分を含みます。さんまは貧血気味の方、動脈硬化予防、骨や歯を丈夫にしたい方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

2021年

週間献立表

	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○豆腐バーグ (木綿豆腐・白すりみ・玉葱・ブロッコリー) ○みぞれ和え (豆苗・赤かっぱ・大根) ○しそあんず (あんず・しそ) ○あさりと昆布の佃煮 (あさり・昆布) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・椎茸) ○煮物 (肉詰めいなり・人参) ○春雨ゆかりサラダ (春雨・豆苗・かにかま・黄ピーマン・ゆかり) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○漬物 (高菜漬け) ○牛乳	○パン (ミルクボール・バターロール) ○サツマイモスープ (さつま芋・玉葱・牛乳・生クリーム) ○洋風炒り卵 (卵・トマト・パルメザンチーズ・牛乳・サラダ菜) ○グリーンサラダ (ブロッコリー・キャベツ) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○鰊甘露煮 (にしん・ブロッコリー) ○カレー炒め (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン) ○煮豆 (うぐいす豆・金時豆・白花豆) ○漬物 (赤かっぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○赤魚味醂漬け焼き (あかうお・パセリ) ○辛子和え (ほうれん草・人参) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸) ○たまごソース ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○温泉卵 (卵) ○味蕗 (ふき・糸鰹) ○わさび和え (白菜・人参) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○みぞれ汁 (なめこ・大根) ○鮭粕漬け焼き (トラウドサーモン・酒粕・しそ) ○胡麻和え (白菜・赤ピーマン・白胡麻) ○フルーツ (洋梨缶) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○チキンソテー シャリアピンソース (鶏もも・玉葱・柚子・しそ・トマト) ○蕨の炒め煮 (わらび・蒟蒻・人参) ○ピリ辛酢醤油和え (キャベツ・もやし・黄ピーマン・かにかま) ○漬物 (べったら漬け)	○御飯 (精白米) ○がたたん汁 (ふき・筍・黒木耳・豚もも・なると・福もち・卵) ○赤魚山椒焼き (あかうお・はじかみ) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・いんげん・焼き竹輪・白胡麻) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○ソイの煮魚 (そい・おくら) ○ピリ辛炒め (白滝・人参・椎茸) ○青菜の柚子浸し (小松菜・赤ピーマン・柚子) ○漬物 (しば漬け)	Bは麺禁の方 A:あんかけうどんセット おにぎり 梅味噌田楽 フルーツポンチ B:鮭の塩焼き定食 胡麻塩ご飯 清まし汁 梅味噌田楽 フルーツポンチ	○お好み焼き (豚ばら・えび・キャベツ・紅生姜・糸鰹・青のり) ○ウーロン茶 ○野菜の三杯酢 (カリフラワー・赤ピーマン) ○フルーツ (バナナ)	Bはカレー禁・全粥の方 A:きのこと豆カレーセット ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け　パインヨーグルトかけ B:豚肉スタミナ焼きセット ご飯 ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け　パインヨーグルトかけ	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・油揚げ) ○豚肉薬味焼き (豚肩ロース・長葱・にら・白胡麻・トマト・サニーレタス) ○蒸し煮 (桜海老・キャベツ) ○おかか和え (ほうれん草・黄ピーマン・糸鰹) ○昆布佃煮 (しそ昆布)
おやつ	○抹茶どら焼き	○練切り	○和生	○黒蜜おさつ	○おはぎ (もち米・精白米)	○青りんごゼリー (かんてん青りんご)	○フルーツみつ豆 (みつ豆・キウイフルーツ・バナナ・黒蜜・チェリー缶)
夕食	○御飯 (精白米) ○のっぺい汁 (豚ばら・里芋・人参・玉葱) ○鰈の煮魚 (かれい・生麩) ○切干大根炒め煮 (切干大根・人参・さつま揚げ・万能葱) ○胡桃味噌和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ) ○煮豆 (金時豆)	○敬老お祝い御膳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○月見ハンバーグ (合挽肉・おから・玉葱・卵・サラダ菜・トマト) ○バターソテー (もやし・コーン) ○鰹和え (ほうれん草・人参・糸鰹) ○フルーツ (柿)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○鶏肉と大根煮 (鶏もも・大根・枝豆) ○茄子の香味炒め (茄子・長葱・人参・生姜) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○しそ昆布 (昆布・しそ)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○中華スープ (春雨・人参・黒木耳・ベーコン) ○豆腐の旨煮 (木綿豆腐・ずわい蟹・長葱・干し椎茸・グリンピース) ○塩だれ和え (ちんげん菜・赤ピーマン) ○中華風浅漬け (胡瓜・大豆・生姜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・生揚げ) ○鯖南蛮漬け (さば・長葱・白ごま・はじかみ) ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○土佐酢和え (玉葱・海藻・菊) ○漬物 (青かっぱ)	Bは麺禁の方 A:味噌ラーメンセット おにぎり 飲茶 胡瓜の梅肉和え B:ほき中華風あんかけセット わかめご飯 味噌汁 飲茶 胡瓜の梅肉和え
栄養量目安	【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 62.6g 【脂質】 30.1g 【炭水化物】 268.6g 【塩分】 9.3g	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 57.2g 【脂質】 32.5g 【炭水化物】 271.5g 【塩分】 A:7.8g	【エネルギー】 1679kcal 【蛋白質】 64.4g 【脂質】 43.7g 【炭水化物】 252.1g 【塩分】 6.6g	【エネルギー】A:1648kcal B:1649kcal 【蛋白質】 A:54.1g B:59.6g 【脂質】 A:39.7g B:37.6g 【炭水化物】 A:262.4g B:263.5g 【塩分】 A:10.3g B:7.4g	【エネルギー】 1722kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 57.7g 【炭水化物】 231.0g 【塩分】 6.8g	【エネルギー】A:1642kcal B:1612kcal 【蛋白質】 A:61.6g B:61.4g 【脂質】 A:39.8g B:43.8g 【炭水化物】 A:252.3g B:235.5g 【塩分】 A:8.3g B:7.1g	【エネルギー】A:1618kcal B:1619kcal 【蛋白質】 A:57.1g B:59.6g 【脂質】 A:42.1g B:37.7g 【炭水化物】 A:247.4g B:255.1g 【塩分】 A: 9.0g B:8.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承お願い致します。

９月２１日は敬老の日です♪夕食に敬老お祝い御膳を予定致しております。

9月21日は十五夜です♫綺麗なお月様が見えるといいですね！おやつ、夕食はお月見メニューです！

9月22日は秋のお彼岸です！おやつにおはぎを予

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵