



\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年08月28日(日)	令和04年08月29日(月)	令和04年08月30日(火)	令和04年08月31日(水)	令和04年09月01日(木)	令和04年09月02日(金)	令和04年09月03日(土)						
朝	米飯 味噌汁(白菜・人参) お魚豆腐揚げの煮物 レンコン炒め もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 大根とあさり煮物 とろろ芋 うめびしお 牛乳	パン コーンスープ オムレツ 白菜の梅和え ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも・絹さや) 高野豆腐の含め煮 ヤングコーンソテー オクラのとびっこ和え 梅干し 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(もやし・きざみあげ) いわし蒲焼き 山菜の炒め煮 とろろ芋 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・えのき) おろし納豆 かに風味卵焼き キャベツ炒め みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) とりつくね 菜の花しらす和え 黄桃缶 のり佃煮 牛乳						
昼	米飯 中華スープ(ワカメ・ごま) 麻婆豆腐 豆腐シュウマイ 春雨の和え物 フルーチェ	米飯 味噌汁(大根・大根菜) ミートローフ ガーリックソテー 菜の花のり和え パイン缶	【温】牛丼 味噌汁(牛蒡・きざみあげ) 冬瓜のかにかまあん かぶのゆず和え バナナ	かきあげうどん ミニおにぎり 菜の花のごま和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(卵・玉葱) 赤魚の塩麴焼き ビーフンサラダ わかめと長葱の酢味噌和え マンゴー	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ほうれん草ごま和え キウイ	米飯 味噌汁(ワカメ・ねぎ) たらのおろしポン酢かけ ごぼうサラダ 白菜の和えもの バナナ						
15時	水まんじゅう	紫芋ようかん	カステラ	抹茶プリン	フルーチェ(ぶどう)	ドームケーキ	マドレーヌ						
夕	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) 赤魚の味噌漬け焼き 白菜のコンソメ煮 春菊のごま和え たいみそ	米飯 味噌汁(ふのり・ねぎ) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え ふりかけ	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ぶり大根 チンゲン菜のソテー ドレッシング和え 昆布豆	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) 揚げ豆腐の五目野菜あん 温野菜のサラダ もやしの華風和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) チキンピカタ きのこのバター醤油 春菊のからし和え ゆずみそ	米飯 すまし汁 ほっけのみそ煮 にらの卵とじ 焼きなす 青しその実	月見そば ミニおにぎり 春巻き もやしの青じそ和え						
エネルギー	1628kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1676kcal
蛋白質	60.6g	蛋白質	65.6g	蛋白質	62.5g	蛋白質	51.6g	蛋白質	71.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	63.3g
食塩	9.5g	食塩	9.5g	食塩	9.8g	食塩	9.3g	食塩	9.5g	食塩	7.8g	食塩	8.9g



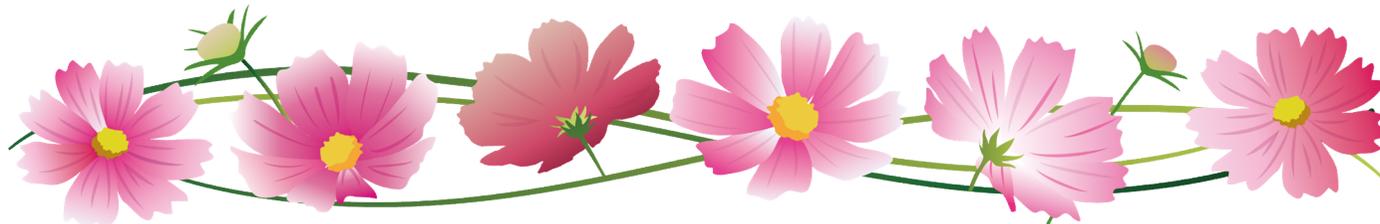


\* 献立表 \*



常食(A)

	令和04年09月04日(日)	令和04年09月05日(月)	令和04年09月06日(火)	令和04年09月07日(水)	令和04年09月08日(木)	令和04年09月09日(金)	令和04年09月10日(土)						
朝	米飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ) トマトオムレツ じゃが芋千切り炒め おろしなめたけ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 納豆 ひじきの煮物 大根なます しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) ミートボール サラダ ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ・大根葉) 冷奴 たけのこ高菜炒め もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) チキンオムレツ チンゲン菜のソテー ごまみそ和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) オクラ納豆 キャベツの炒め煮 春雨サラダ 黄桃缶 野菜生活	米飯 味噌汁(大根・人参) がんもの煮物 ジャーマンポテト 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳						
昼	米飯 味噌汁(大根・きぬさや) トンテキ風 糸こんにゃくの炒り煮 春菊のからし和え オレンジ	米飯 味噌汁(もやし・きざみあげ) 豚のねぎ塩焼き さつま芋レーズン煮 枝豆コーン フルーツカクテル	カレーライス コンソメスープ(白菜・コーン) ブロッコリーのごまドレ 福神漬 バナナヨーグルト	五目そうめん ミニおにぎり コロケ 菜の花の柚子和え オレンジ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) ハンバーグ ほうれん草バターソテー ツナポテトサラダ 白桃缶	えびチャーハン 中華スープ オイスターソース炒め キウイ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) たらフライ 卵とじ もやしのポン酢和え パイン缶						
15時	吹雪饅頭	水羊羹	ロールケーキ	ミニたい焼き	パインゼリー	チーズケーキ	いちご蒸しパン						
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) 松風焼 かぼちゃの含め煮 春雨サラダ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(麩・長葱) 赤魚の煮付け ●れんこんと牛肉の炒め物 胡瓜の中華和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 他人煮 なすの薬味さっぱりソース ゆかり和え 桜大根	米飯 味噌汁(じゃが芋・きぬさや) ほっけの味噌漬け焼き 肉野菜炒め オクラのわさび醤油 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・きざみあげ) 鶏肉の照り焼き コンソメ煮 ごまドレ和え 白花豆	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ しそ昆布佃煮	かしわうどん ミニおにぎり 厚揚げの煮物 かにかまのサラダ						
エネルギー	1697kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1671kcal	エネルギー	1674kcal
蛋白質	62g	蛋白質	69.8g	蛋白質	57.5g	蛋白質	64.7g	蛋白質	61.1g	蛋白質	58.9g	蛋白質	63.8g
食塩	9.5g	食塩	8.4g	食塩	9.3g	食塩	10.1g	食塩	9.7g	食塩	9.3g	食塩	8.9g



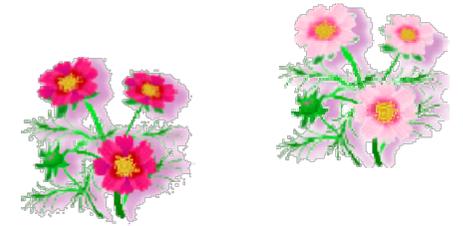


\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年09月11日(日)	令和04年09月12日(月)	令和04年09月13日(火)	令和04年09月14日(水)	令和04年09月15日(木)	令和04年09月16日(金)	令和04年09月17日(土)
朝	米飯 味噌汁(豆腐・きざみあげ) さば照り焼き いんげんの炒め煮 とろろ芋 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・きざみあげ) 納豆 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおかか和え マンゴー 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) オムレツ 白菜のゴマドレ和え ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 高野豆腐の煮物 もやしのそぼろ炒め フルーツカクテル のり佃煮 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) だし巻たまご れんこんの炒め煮 白和え 梅ザーサイ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) うめ納豆 卵とじ 磯わかめ 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・油あげ) いわし蒲焼き たけのこのごま炒め みかん缶 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 コンソメスープ(白菜・ベーコン) チキンソテー玉葱ソース じゃが芋カレー炒め 胡瓜の和え物 りんご	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(大根・ねぎ) メンチカツ えんどうのソテー もやしの和え物 キウイ	味噌ラーメン ミニおにぎり 焼きぎょうざ 杏仁みかん	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) ホッケの塩焼き 大根の肉みそかけ 菜の花わさび醤油和え 洋梨缶	三色丼 味噌汁(麩・ねぎ) 白菜のゆず和え 金時豆 オレンジ	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) さばの漬け焼き 大豆とひじきの煮物 あざりと胡瓜の酢の物 パイナップル
15時	黒糖饅頭	いちごゼリー	芋ようかん	デザートムース(いちご)	シュークリーム	パンケーキ	ペアクリームワッフル
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 卵とうふ 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 赤魚の香味焼き 麻婆なす おろし和え しば漬	米飯 味噌汁(牛蒡・きざみあげ) ●プルコギ風 南瓜の煮物 かぶのゆず和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) 鶏肉の塩麴焼き 根菜の煮物 春雨サラダ しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) チキンピカタ なすのおろし煮 ブロッコリーサラダ しその実漬	米飯 味噌汁(大根・人参) 青椒肉絲 豆腐シュウマイ ほうれん草の中華和え 胡瓜漬	けんちんうどん ミニおにぎり なすのおろしポン酢 春菊からし和え
エネルギー	1674kcal	1683kcal	1698kcal	1688kcal	1647kcal	1699kcal	1636kcal
蛋白質	65.5g	65g	56.8g	65.8g	69.7g	69.6g	69.2g
食塩	9.4g	8.9g	8.7g	11.4g	9.5g	10.2g	8g



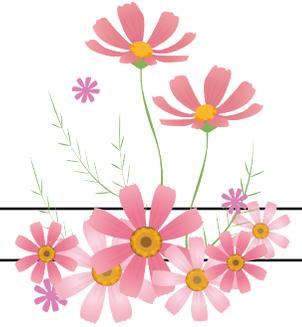


\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年09月18日(日)	令和04年09月19日(月)	令和04年09月20日(火)	令和04年09月21日(水)	令和04年09月22日(木)	令和04年09月23日(金)	令和04年09月24日(土)						
朝	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 含め煮 きんぴられんこん もやし青じそ和え 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(大根・しめじ) 納豆 里芋の煮物 いんげん胡麻和え フルーツカクテル 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ コールスローサラダ ジャム 野菜ジュース	米飯 味噌汁(高野・絹さや) だし巻きたまご 野菜炒め ドレッシング和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根葉) お魚豆腐揚げの含め煮 ごぼうの炒り煮 なめ茸和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・油揚げ) ひじき納豆 肉シュウマイ ほうれん草のしらす和え みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) ミートボール 切干大根の炒め煮 いんげんピーナッツ和え 胡瓜漬(赤) 牛乳						
昼	米飯 中華スープ ホイコウロウ かにシュウマイ おくらのおかか和え マンゴー	★敬老の日★(弁当箱) 栗入り赤飯 炊き合わせ 大根なます 鶏野菜巻・錦糸焼売・ぶどう・漬りんご 清し汁	●ビーフカレー ハミン 海藻サラダ 福神漬 りんご	スパゲティミートソース コンソメスープ(芋・きぬさや) レタスのサラダ バナナ	米飯 味噌汁(ふき・あさり) 鶏肉と厚揚げの治部煮 なすの薬味さっぱりソース 白花豆 オレンジ	★秋分の日★ さつま芋ごはん きのこ汁 ●銀だらの西京焼き かぶの柚子塩昆布 メロン	米飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 菜の花のポン酢和え パイン						
15時	エクレア	上用饅頭	マスカットゼリー	カステラ	杏仁フルーツ	おはぎ	ドームケーキ(チョコ)						
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) あじフライ なめ茸豆腐 カリフラワー甘酢漬 高菜漬	米飯 味噌汁(白菜・きざみ揚げ) 白身魚の甘酢あん 煮物 ほうれん草のおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(玉葱・麩) 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め 菜の花の錦糸和え しそ昆布	米飯 味噌汁(わかめ・葱) ちゃんちゃん焼き風 麻婆春雨 胡瓜の和え物 たいみそ	米飯 清し汁(はんぺん・花麩) さばのみそ煮 冬瓜と豚肉の煮物 青梗菜ののり和え ふりかけ	米飯 味噌汁(麩・葱) チキンカツ もやしとにらの中華炒め 春菊のからし和え うぐいす豆	あんかけ焼きそば 冬瓜の中華スープ 卵豆腐 キャベツサラダ						
エネルギー	1678kcal	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	1658kcal	エネルギー	1630kcal
蛋白質	57.8g	蛋白質	63.3g	蛋白質	57g	蛋白質	62.6g	蛋白質	67.4g	蛋白質	60.9g	蛋白質	63g
食塩	8.7g	食塩	9.4g	食塩	9.7g	食塩	8.4g	食塩	9.2g	食塩	8g	食塩	8.7g





\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年09月25日(日)	令和04年09月26日(月)	令和04年09月27日(火)	令和04年09月28日(水)	令和04年09月29日(木)	令和04年09月30日(金)							
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) がんもの煮物 【温】ツナ炒め もやしの梅和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 納豆 キャベツ炒め煮 切干し大根甘酢和え 青しその実漬け 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) はんぺんチーズ れんこんソテー ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 高野豆腐の煮物 ほうれん草のソテー ごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) はんぺんのコロコロ煮 かに入りたまご キャベツの和え物 昆布佃煮 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(玉葱・卵) しらす納豆 【温】豆腐シューマイ(南瓜) 春菊の磯和え みかん缶 牛乳							
昼	米飯 わかめスープ(ワカメ・ねぎ) 麻婆豆腐 えびシューマイ 春雨の中華和え フルーツカクテル	ワカメご飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ●焼肉  焼きなす ほうれん草のなめ茸和え オレンジ	米飯 味噌汁(キャベツ・きざみあげ) ミートローフ ビーフン炒め おろし酢和え りんご	山菜たぬきそば ミニおにぎり かぼちゃのバター煮 ツナサラダ 黄桃缶	サンドイッチ クリームシチュー 野菜サラダ りんご	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 赤魚のみそ煮 ちくわと昆布の炒り煮 ゆかり和え マンゴー							
15時	イチゴムース	フルーツ入りゼリー	どら焼き	カステラ	レモンケーキ	黄桃ヨーグルト							
夕	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 鶏のねぎ塩麴焼き さつま芋と昆布の煮物 カリフラワーのゆかり和え 高菜漬	米飯 味噌汁(玉葱・卵) 赤魚のごま味噌焼き ぜんまいの煮物 ポテトサラダ 桜大根	米飯 味噌汁(麩・大根菜) かれいの煮付け 里芋のごま味噌煮 白菜のおかか和え しば漬け	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) あぶ玉 マカロニサラダ 菜の花のからし和え 煮豆(白花豆)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 白身魚の香味焼き じゃがいもの炒め物 わさび醤油和え 赤しその実	米飯 味噌汁(白菜・絹さや) 鶏肉のカレー風味焼き 根菜の煮物 ごま和え 千切りたくあん							
エネルギー	1664kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1671kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	62.7g	蛋白質	74.6g	蛋白質	61.2g	蛋白質	63.5g	蛋白質	62g	蛋白質	67.7g	蛋白質	g
食塩	9.7g	食塩	9.2g	食塩	9.6g	食塩	9.2g	食塩	11.1g	食塩	9.2g	食塩	g

