



献立表

常食(A)

	令和08年08月30日(日)	令和08年08月31日(月)	令和08年09月01日(火)	令和08年09月02日(水)	令和08年09月03日(木)	令和08年09月04日(金)	令和08年09月05日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 含め煮 じゃが芋千切り炒め ほうれん草のポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(インゲン・揚げ) 納豆 レンコン炒め 白菜のお浸し しば漬け ジョア	パン クリームポタージュ(豆乳) ウインナーソテー 二色サラダ ジャム 野菜ジュース	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 肉焼売 ソテー ほうれん草のおかか和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) つみれの含め煮 山菜の炒め煮 なすの生姜醤油和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜・なめこ) おろし納豆 キャベツ炒め いんげんのごま和え 野沢菜 野菜ジュース	米飯 味噌汁(キャベツ・あさり) はんぺんチーズ焼き そばろ煮 白菜の浅漬け ふりかけ ジョア
昼	米飯 清し汁(高野豆腐・わかめ) 鶏肉のカレー焼き カリフラワーのコンソメ煮 オクラの和え物 バナナ	米飯 味噌汁(さつま芋・しいたけ) 中華風卵焼き かぼちゃの含め煮 青菜の胡麻和え パイン缶	米飯 味噌汁(小松菜・麩) 鶏肉のカレー焼き つみれの煮物 切干し大根甘酢和え オレンジ	きつねそば ミニおにぎり 田楽 フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・あげ) 白身魚のみりん焼き ビーフン炒め もやしのナムル マンゴー	三色丼 味噌汁(麩・ねぎ) 焼ぎょうざ カリフラワーのゆかり和え 黄桃缶	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき) フライ盛り合わせ さつまいもの煮物 青菜の和え物 キウイフルーツ
15時	レアチーズ風ムース	わらび餅風	ぶどうゼリー	ドームケーキ	プリン	酒饅頭	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・ひらたけ) ほきのおろし煮 南瓜の煮物 春雨の中華和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・かぶの葉) 肉じゃが ツナサラダ ほうれん草のしらす和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) たらの山椒焼き 大豆の煮物 梅肉和え 高菜漬け	米飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 豚の角煮 野菜サラダ 春菊のしらす和え 赤しその実漬け	米飯 味噌汁(大根・大根菜) チキンピカタ きんぴらごぼう チンゲン菜のからし和え のり佃煮	米飯 味噌汁(南瓜・貝割大根) 赤魚の漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 かぶのゆず和え 胡瓜漬	塩ラーメン ミニおにぎり カニ焼売 ほうれん草の中華和え
エネルギー	1463kcal	エネルギー1564kcal	エネルギー1441kcal	エネルギー1737kcal	エネルギー1547kcal	エネルギー1474kcal	エネルギー1500kcal
蛋白質	59g	蛋白質56.8g	蛋白質53.4g	蛋白質58.2g	蛋白質55.2g	蛋白質56.8g	蛋白質47g
食塩相当	8.8g	食塩相当10.3g	食塩相当9.5g	食塩相当10.5g	食塩相当8.4g	食塩相当9.4g	食塩相当11g





献立表



常食(A)

	令和08年09月06日(日)	令和08年09月07日(月)	令和08年09月08日(火)	令和08年09月09日(水)	令和08年09月10日(木)	令和08年09月11日(金)	令和08年09月12日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) つみれの煮物 じゃが芋千切り炒め ポン酢和え うぐいす豆 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 納豆 いんげんのソテー お浸し フルーツカクテル ヨーグルト	パン 青菜のスープ ミートボール フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(なめこ・大根) 里芋のそぼろ煮 キャベツの炒め物 ほうれん草の玉ねぎドレ和え 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 高野たまご巻 ひじきの煮物 ごま和え 高菜漬 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜・人参) うめ納豆 たけのこ土佐炒め チンゲン菜の和風和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・わかめ) 豆腐とかぶの煮物 山菜炒め 白菜の和え物 刻みつぼ漬 野菜ジュース
昼	米飯 中華スープ 八宝菜 胡麻ダレ奴 中華和え オレンジ	米飯 味噌汁(麩・ほうれん草) ぶりの煮付け かぼちの煮物 小松菜の和風和え 千切沢庵	米飯 味噌汁(かぶ・きざみ揚げ) 鶏肉の塩麴焼 大豆の煮物 ほうれん草のからし和え 白桃缶	味噌ラーメン ミニおにぎり えびシュウマイ 青菜の和え物 バナナ	米飯 味噌汁(ふき・揚げ) たらの照り焼き 茄子の味噌炒め 小松菜の青じそ和え つぼ漬	キーマカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬 りんご缶	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 白身魚の蒲焼き風 じゃが芋のソテー もやしのポン酢和え 洋梨缶
15時	抹茶ゼリー	チーズケーキ	吹雪饅頭	いちごゼリー	チョコ饅頭	キャラメルケーキ	ゆずムース
夕	米飯 味噌汁(なす・揚げ) ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 しろなののり和え 梅干し	米飯 清し汁(小花麩・葱) 豚肉と厚揚げの味噌炒め なすの薬味さっぱりソース 春雨サラダ しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 千草焼き じゃが芋金平 ゆかり和え 茶福豆	米飯 味噌汁(じゃが芋・たまねぎ) チキンカツ 白菜の中華炒め もやしのゆず和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・絹厚) 鶏肉のポン酢がけ さつま芋の煮物 カリフラワー甘酢漬け しば漬	米飯 味噌汁(しめじ・玉葱) さばの塩焼き そぼろ煮 お浸し あみ佃煮	かきたまにゆうめん ミニおにぎり 牛肉コロッケ 青菜のからし和え
エネルギー	1425kcal	エネルギー 1627kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1518kcal	エネルギー 1596kcal	エネルギー 1348kcal
蛋白質	56.9g	蛋白質 59.6g	蛋白質 59.1g	蛋白質 58.6g	蛋白質 58.4g	蛋白質 62g	蛋白質 46.2g
食塩相当	8.7g	食塩相当 9.2g	食塩相当 7.6g	食塩相当 10.5g	食塩相当 9.7g	食塩相当 9.7g	食塩相当 8.2g





献立表



常食(A)

	令和08年09月13日(日)		令和08年09月14日(月)		令和08年09月15日(火)		令和08年09月16日(水)		令和08年09月17日(木)		令和08年09月18日(金)		令和08年09月19日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(大根・大根葉)		味噌汁(キャベツ・しめじ)		コーンクリーム(豆乳)		味噌汁(チンゲン菜・なめこ)		味噌汁(麩・揚げ)		味噌汁(麩・葱)		味噌汁(もやし・揚げ)	
	笹かまぼこ		納豆		スクランブルエッグ		ミートボール		高野豆腐の煮物		オクラ納豆		含め煮	
	がんもの煮物		切干大根の炒め煮		白菜のゴマドレ和え		れんこんの炒め煮		もやしの中華炒め		キャベツの炒め物		いんげんのごま炒め	
	オクラの和え物		チンゲン菜のおかか和え		ジャム		白和え		フルーツカクテル		豆サラダ		洋梨缶	
	ふりかけ		白桃缶		ジョア		刻みつぼ漬		のり佃煮		野沢菜		しそ昆布佃煮	
	ヨーグルト		牛乳				野菜ジュース		ヨーグルト		牛乳		ヨーグルト	
昼	米飯		米飯		米飯		月見そば		サンドイッチ		旅するランチ～イタリア～		米飯	
	味噌汁(とろろ昆布・えのき)		すまし汁		中華スープ		ミニおにぎり		ポトフ風		洋風ピラフ		味噌汁(じゃがいも・わかめ)	
	肉豆腐		松風焼(あんかけ)		たらの甘酢あんかけ		さつま芋の天ぷら		野菜サラダ		コンソメスープ(芋・人参)		かに入り卵焼き和風あんかけ	
	小松菜の炒め物		里芋田楽		エビ・カニ焼売		黄桃ヨーグルト		パイン缶		赤魚のアクアパッツァ		チンゲン菜のソテー	
	スパゲティサラダ		二色和え		しその実和え						ビーンズサラダ		塩昆布和え	
	フルーツカクテル		あみ佃煮		オレンジ						キウイフルーツ		バナナ	
15時	ドームケーキ(カスタード)		黒糖饅頭		コーヒーゼリー		人形焼き		マスカットゼリー		焼きドーナッツ(豆乳)		きなこミルクムース	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		わかめご飯		米飯		かしわうどん	
	味噌汁(絹厚・かぶの葉)		味噌汁(麩・大根菜)		味噌汁(豆腐・わかめ)		味噌汁(さつまいも・大根葉)		味噌汁(キャベツ・しめじ)		味噌汁(かぼちゃ・大根葉)		ミニおにぎり	
	あじフライ		あぶ玉		鶏肉のマスタード焼き		ハンバーグ		卵ときくらげの炒め物		鶏肉のムニエル		メンチカツ	
	ほうれん草のソテー		麻婆春雨		大根金平		大豆とひじきの煮物		春巻き		糸こんにゃくの炒り煮		ツナ和え	
	卵とうふ		しろなのり和え		ほうれん草の和風和え		春雨サラダ		大根のゆず和え		青菜の辛子和え			
	白花豆		しば漬		なめ茸和え		赤しその実漬		茶福豆		桜だいこん			
	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1487kcal
蛋白質	60.6g	蛋白質	61.9g	蛋白質	57.2g	蛋白質	53.6g	蛋白質	53.4g	蛋白質	67.9g	蛋白質	54.7g	
食塩相当	9g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	10.1g	食塩相当	8.5g	



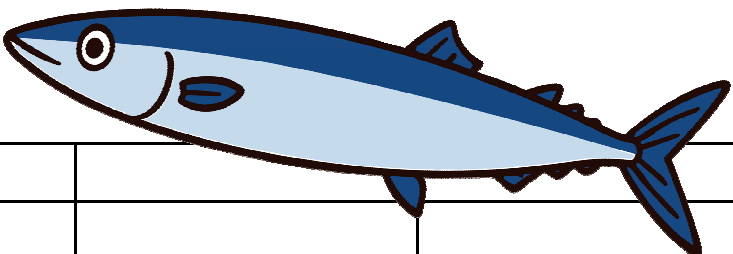
献立表

常食(A)

	令和08年09月20日(日)	令和08年09月21日(月)	令和08年09月22日(火)	令和08年09月23日(水)	令和08年09月24日(木)	令和08年09月25日(金)	令和08年09月26日(土)
朝	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) 鶏肉と野菜の煮物 きんぴられんこん もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(絹厚・貝割大根) 納豆 大根のそぼろ煮 ごま和え りんご缶 ヨーグルト	パン クリームポタージュ(豆乳) スクランブルエッグ ドレッシング和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(青菜・しいたけ) 高野豆腐の含め煮 野菜炒め ドレッシング和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・ワカメ) 肉焼売 切干大根の炒り煮 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) めかぶ納豆 もやしのソテー ほうれん草のしらす和 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) あんかけ五目玉子 カリフラワーの煮浸し いんげんの和え物 野沢菜 ヨーグルト
昼	米飯 味噌汁(卵・葱) 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め チンゲン菜の和え物 白桃缶	【敬老会】 【温】赤飯 清し汁(麩・わかめ) 天ぷら盛り合わせ さつまいもきんとん 春菊からし和え ぶどう	米飯 味噌汁(豆腐・きざみあげ) ほっけの漬け焼き 煮物 もやしのゆず和え オレンジ	かきあげうどん ミニおにぎり 豆胡麻和えサラダ キウイフルーツ	米飯 味噌汁(白菜・とろろ昆布) 鶏肉のおろしそソースがけ きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 白桃缶	シーフードカレーライス コンソメスープ さつまいもサラダ 福神漬 バナナ	米飯 清し汁(麩・ねぎ) たらのみそマヨ焼き じゃが芋のバター炒め 春菊のわさび醤油和え 黄桃缶
15時	パインゼリー	ようかん(梅)	レアチーズムース	チョコレート饅頭	きみしぐれ	いちごゼリー	どら焼き(抹茶)
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・なめこ) 白身魚フライ ひじきの煮物 カリフラワー甘酢漬け 胡瓜漬	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき) 鶏肉のねぎ塩麴焼き じゃが芋のソテー 白菜の浅漬け 高菜漬	米飯 味噌汁(大根・ごぼう) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 オクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(卵・葱) 鶏の照り焼き いんげんソテー 塩昆布和え 刻みつば漬	米飯 清し汁(小花麩・えのき) さばのみそ煮 かにかま豆腐 小松菜ののり和え しば漬	米飯 味噌汁(大根・揚げ) とりつくね なすのおかか煮 ごま和え 梅干し	醤油ラーメン ミニおにぎり 餃子 和え物
	エネルギー 1573kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1425kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1693kcal	エネルギー 1503kcal
	蛋白質 57.2g	蛋白質 58.5g	蛋白質 58.7g	蛋白質 55.4g	蛋白質 56g	蛋白質 61.3g	蛋白質 57g
	食塩相当 9.2g	食塩相当 7.4g	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.9g	食塩相当 9.8g	食塩相当 10.3g	食塩相当 9g



献立表



常食(A)

	令和08年09月27日(日)		令和08年09月28日(月)		令和08年09月29日(火)		令和08年09月30日(水)							
朝	米飯		米飯		パン		米飯							
	味噌汁(牛蒡・しめじ)		味噌汁(高野豆腐・なめこ)		コーンスープ(豆乳)		味噌汁(わかめ・大根)							
	がんもと人参の煮物		納豆		ミートボール		じゃが芋のそぼろ炒め							
	ソテー		インゲンの炒め煮		キャベツサラダ		キャベツの炒め煮							
	もやしの梅和え		ほうれん草のポン酢和え		ジャム		ほうれん草の玉ねぎドレ和え							
	あみ佃煮		洋梨缶		牛乳		胡瓜漬(赤)							
	牛乳		牛乳				牛乳							
昼	米飯		米飯		米飯		冷やし中華							
	清し汁(とろろ昆布・葱)		味噌汁(里芋・揚げ)		味噌汁(かぼちゃ・えのき)		ミニおにぎり							
	さばの味噌漬け焼き		ポークチャップ		あじフライ		かにシュウマイ							
	つきこんにゃくの炒り煮		南瓜の煮物		ソテー		青菜の和え物							
	白菜のゆず和え		切干し大根甘酢和え		青菜ののり和え		キウイフルーツ							
	オレンジ		赤しその実		フルーツカクテル									
15時	味噌饅頭		プリンムース		ようかん(こしあん)		ぶどうゼリー							
夕	米飯		わかめごはん		米飯		米飯							
	味噌汁(豆腐・しめじ)		味噌汁(茄子・貝割大根)		味噌汁(白菜・いんげん)		味噌汁(玉葱・大根葉)							
	鶏肉の梅しそ焼き		ホキの塩昆布焼き		鶏肉の塩麴焼き		鮭のホイル焼き							
	さつま芋の煮物		ごま和え		ビーフン炒め		カリフラワーの中華炒め							
	ほうれん草のからし和え		浅漬け		おろし酢和え		白菜のゆず和え							
	しば漬		茶福豆		桜だいこん		青しその実							
	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	59.5g	蛋白質	61.8g	蛋白質	53.4g	蛋白質	56.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	食塩相当	10.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	9.9g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

