



週間献立表



	2019年9月1日(日)	2019年9月2日(月)	2019年9月3日(火)	2019年9月4日(水)	2019年9月5日(木)	2019年9月6日(金)	2019年9月7日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	牛丼 <small>めかぶとかぶときゅうりのサラダ</small> ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 南瓜の煮物 りんごゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ オレンジゼリー 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミルクプリン 味噌汁	米飯 かに玉 ぎょうざスープ マンゴープリン	チキンライス きゅうりとツナのサラダ イチゴオレゼリー コンソメスープ	米飯 豆腐ハンバーグ 玉子焼き いちごムース 味噌汁
	米飯 魚の南蛮漬け 冷ややっこ フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 高菜と豚肉の炒め コンポート(白桃) 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 大根のきんぴら フルーツ(バナナ) 吸い物	米飯 魚のハーブ焼き フレンチサラダ コンポート(りんご) コンソメスープ	米飯 煮魚 炒り豆腐 コンポート(みかん) 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 筑前煮 フルーチェ 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 南瓜の煮物 フルーツ(キウイ) 味噌汁
	E 1479kcal P 59.8g F 45.4g C 10.3g	E 1444kcal P 55.9g F 44.7g C 10.7g	E 1413kcal P 57.1g F 42.4g C 7.9g	E 1245kcal P 46.4g F 31.8g C 5.6g	E 1416kcal P 55.4g F 40.9g C 8.2g	E 1296kcal P 55.4g F 36.9g C 8.2g	E 1315kcal P 55.0g F 27.0g C 7.5g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表




	2019年9月8日(日)	2019年9月9日(月)	2019年9月10日(火)	2019年9月11日(水)	2019年9月12日(木)	2019年9月13日(金)	2019年9月14日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	米飯 焼き肉 花野菜サラダ ワインゼリー コンソメスープ	ちらし寿司 きのこのあんかけ豆腐 黒糖ゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ たらもポテト 紅茶ゼリー コンソメスープ	米飯 肉豆腐(豚) 塩昆布炒め オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉照り焼き 小松菜と卵の和え物 りんごゼリー 味噌汁	米飯 酢豚 中華サラダ フルーチェ 中華スープ	カレーライス きゅうりとトマトのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
	米飯 和風オムレツ 野菜とツナの炒め コンポート(洋ナシ) 味噌汁	米飯 白身魚のかつ煮 <small>ほうれん草と人参の和え物</small> コンポート(黄桃) 味噌汁	米飯 おでん 白菜漬け フルーツ(キウイ) 味噌汁	米飯 魚の文化干し焼き エビボールと野菜の煮物 りんごコンポート 味噌汁	米飯 魚のムニエル コールスローサラダ カルピスゼリー コンソメスープ	米飯 煮魚 豆腐田楽 コンポート(黄桃) 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 高野豆腐と大根の煮物 フルーツ(オレンジ) 吸い物
	E 1512kcal P 54.3g F 56.0g C 8.5g	E 1305kcal P 55.4g F 32.4g C 9.0g	E 1358kcal P 57.5g F 36.9g C 7.7g	E 1234kcal P 51.3g F 25.2g C 6.1g	E 1326kcal P 56.2g F 40.8g C 6.8g	E 1405kcal P 52.3g F 42.7g C 8.1g	E 1266kcal P 57.2g F 25.5g C 6.5g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年9月15日(日)	2019年9月16日(月)	2019年9月17日(火)	2019年9月18日(水)	2019年9月19日(木)	2019年9月20日(金)	2019年9月21日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 かにあん豆腐 しゅうまい ミルクプリン 中華スープ	 敬老の日 お祝い膳	親子丼 紅白なます コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏南蛮 菊花和え ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 エビチリ キャベツとハムのサラダ 杏仁豆腐 わかめスープ	米飯 ハンバーグ 花野菜とトマトのサラダ 白ごまプリン コンソメスープ	米飯 八宝菜 ほうれん草ナムル マンゴープリン 中華スープ
夕食	米飯 魚揚げ煮 蒸し鶏きゅうりし和え フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 コロッケ 大根の甘酢しょうが和え オレンジゼリー 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 高菜と豚肉の炒め コンポート(りんご) 味噌汁	米飯 魚ピカタ 豆腐サラダ コンポート(パイナップル) 味噌汁	米飯 煮魚 なす南蛮 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 鱈フライ きんぴらごぼう ミカンヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き 豆腐のきのこあんかけ コンポート(パイナップル) 味噌汁
栄養量	E	1269kcal	1471kcal	1360kcal	1238kcal	1315kcal	1548kcal
	P	56.1g	49.3g	62.5g	52.4g	46.9g	61.8g
	F	30.9g	46.9g	35.2g	25.6g	34.8g	53.3g
	C	7.4g	7.4g	11.7g	6.4g	7.2g	8.3g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年9月22日(日)	2019年9月23日(月)	2019年9月24日(火)	2019年9月25日(水)	2019年9月26日(木)	2019年9月27日(金)	2019年9月28日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 クリームシチュー かぶのサラダ 抹茶ゼリー	米飯 肉じゃが きのこ卵の炒め ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 かにと豆腐の旨煮 白菜のおひたし 青リンゴゼリー 味噌汁	三色丼 菜の花の胡麻和え 抹茶プリン 味噌汁	米飯 鶏肉トマト煮 ほうれん草ソテー オレンジゼリー コンソメスープ	米飯 天ぷら 白菜の和え物 もずく酢 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 南瓜の煮物 杏仁豆腐 中華スープ
夕食	米飯 スペイン風オムレツ ナポリタン オレンジ コンソメスープ	米飯 魚の磯辺揚げ 白和え コンポート(みかん) 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き 茶碗蒸し コンポート(黄桃) 吸い物	米飯 煮魚 田楽 フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンポート(パイナップル)	米飯 千草たまご チキンボールと冬瓜の煮つけ フルーツ(キウイ) 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き 棒々鶏サラダ フルーツカクテル 味噌汁
栄養量	E	1399kcal	1325kcal	1342kcal	1304kcal	1439kcal	1295kcal
	P	41.4g	53.6g	60.0g	50.6g	63.6g	46.4g
	F	38.7g	35.3g	35.5g	21.4g	40.7g	37.7g
	C	9.7g	6.9g	7.4g	7.2g	6.3g	8.0g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年9月29日(日)	2019年9月30日(月)					
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳					
昼食	米飯 えび玉 厚揚げと野菜の炒め物 マンゴプリン 中華スープ	ハヤシライス 大根と帆立のサラダ イチゴオレゼリー コンソメスープ					
夕食	米飯 魚の西京焼き 長芋ともずくの酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 魚の塩焼き さつまいもきんとん フルーツ(オレンジ) 味噌汁					
栄養量	E	1321kcal	1406kcal				
	P	54.8g	55.8g				
	F	32.2g	43.7g				
	C	6.6g	7.7g				

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。