

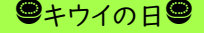


# 9月の献立

	08月26日(月)	08月27日(火)	08月28日(水)	08月29日(木)	08月30日(金)	08月31日(土)	09月01日(日)							
朝	御飯、牛乳 鶏肉の照り焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト オムレツトマトハヤシソース &カリフラワーおほかか 【UP↑】コンスープ	御飯、ヨーグルト 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁							
昼	御飯 みそ汁(小松菜・人参) 鮭の漬け焼き なすとピーマンの炒め物 ふりかけ(しそ)	御飯 コンスープ ミートローフ 小松菜の和え物 コーヒーゼリー	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらのしそ塩麴焼き 牛肉とごぼうの旨煮 キャベツのくるみ和え	 焼肉の日 御飯 中華スープ(春雨・大根葉) 焼肉風炒め きゅうりと昆布の中華和え 選択食	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) チキンカツ ポテトサラダ ババロア	 野菜の日 御飯 中華スープ(玉葱・しいたけ) 麻婆茄子 あさりと冬瓜の中華煮 野菜ジュース	 キウイの日 赤飯、赤だし味噌汁(なめこ・葱) カレーの生姜煮 付)いんげん ハムともやしのソテー フルーツ(キウイ)							
夕	御飯 ポークチャップ かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物 きやらぶき	御飯 白身魚のチーズ焼き 青菜炒め物 人参サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のかにあんかけ なすのポン酢和え パインゼリー	十五穀米 さばの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ うぐいす豆	御飯 赤魚のみりん焼き がんもの煮物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりの香味焼き 里芋の煮っころがし しろなのからし和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 竹輪と青菜の煮浸し 納豆 浅漬け(かぶ)							
1日合計	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1524kcal
	蛋白質	59.6g	蛋白質	59.5g	蛋白質	58.6g	蛋白質	67g	蛋白質	58.9g	蛋白質	56.3g	蛋白質	65.4g
	脂質	48.2g	脂質	43.9g	脂質	52.1g	脂質	41g	脂質	40.4g	脂質	47.3g	脂質	46.2g
	炭水化物	218.3g	炭水化物	249.4g	炭水化物	230g	炭水化物	230.8g	炭水化物	257.3g	炭水化物	235.5g	炭水化物	225g
	食塩相当	6g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 9月の献立

	09月02日(月)	09月03日(火)	09月04日(水)	09月05日(木)	09月06日(金)	09月07日(土)	09月08日(日)	
朝	御飯、ヨーグルト とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】コンスープ	御飯、牛乳 ひき肉と玉葱のオムツ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁	
昼	御飯 白身魚の七味焼き 付)青梗菜 かぼちゃの煮物 赤しその実 みそ汁(白菜・えのき)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん) さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 たらの梅肉焼き 付)スナップエンドウ 牛肉の炒め物 キャベツの磯和え お吸い物(青梗菜・舞茸)	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(かぼちゃ・にら) 	●黒ごまの日● 御飯、みそ汁(かぶ・若布) ぶりの胡麻醤油焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え	御飯 鶏肉の塩麴焼き 付)青梗菜 じゃが芋の煮物 もやしのゆかり和え コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 擬製豆腐 付)スナップエンドウ かぶの含め煮 青菜の和え物 みそ汁(白菜・貝割れ) 	
夕	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん) ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ缶(カテル) 	御飯 白身魚の味噌焼き 付)ブロッコリー かぶとつみれの炊き合わせ 青菜のからし和え ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉葱 里芋の煮っころがし 白菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のバターソース焼き 付)アスパラ 五目豆腐 小松菜の和え物 ふりかけ(しそ) 	御飯 ポークチャップ なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(みかん) 	御飯 さわらの揚げ浸し 付)okra れんこんのピリ辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉の七味焼き 付)ブロッコリー いんげんのソテー マカロニサラダ フルーツ缶(りんご)	
1日合計	エネルギー	1523kcal	1499kcal	1577kcal	1500kcal	1559kcal	1510kcal	1560kcal
	蛋白質	54.5g	61.9g	63.5g	61.5g	63.8g	53.5g	62.7g
	脂質	41.1g	38.1g	52.8g	42.6g	46.7g	43.7g	47.7g
	炭水化物	245.3g	239.4g	226.4g	228.7g	233.3g	239.2g	231.1g
	食塩相当	7g	5.6g	6.2g	7.8g	6.2g	6.1g	6.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 9月の献立

	09月09日(月)	09月10日(火)	09月11日(水)	09月12日(木)	09月13日(金)	09月14日(土)	09月15日(日)	
朝	御飯、牛乳 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、ヨーグルト オムレツﾄﾞﾏﾄﾊﾞｼｰｽ &いんげん炒め 【UP↑】ｺﾝｽｰﾌﾟ	御飯、ヨーグルト さば味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、牛乳 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾟﾙﾈｯｸﾞ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ人参炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	
昼	◇重陽の節句◇ おかめそば えび焼売 菊花和え ﾋﾞｰﾌﾟﾞｰﾘｰ 	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)ﾋﾞｰﾏﾝ 白菜の煮浸し きやらぶき みそ汁(厚揚げ・葱)	御飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん) 牛蒡とあさりの炒め煮 かぶの甘酢漬 お吸物(とろろ・ｸﾞﾗ)	ﾋﾞｰﾌﾞｰﾘｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 福神漬 ﾗﾑﾈｾﾞﾘｰ 	中華雑炊 麻婆豆腐 春雨ｻﾗﾀﾞ ザーサイ 	海老ﾋﾟﾗﾌ ｺﾝｺﾛｯｸ 付)ｷﾞﾔﾊﾞｯ 青りんごゼリー ｺﾝｽｰﾌﾟ(じゃが芋・しめじ)	●ひじきの日● ひじき御飯 鶏肉の南部焼き付)ｸﾞﾗ 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・大根葉)	
夕	御飯 和風卵焼き 付)ｷﾞﾔﾊﾞｯ ﾍﾞｰｺﾝともやしの炒め物 小松菜のごま和え 納豆	御飯 さわらのごま味噌焼き 付)花人参・きぬさや かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物 ﾌﾙｰｯｸ(ﾊﾞﾅ)	御飯 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)ｱｽﾞﾗ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟｯﾄ ｶﾗﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰｯｸ(黄桃)	御飯 あじの南蛮漬 蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物 ﾌﾙｰｯｸ(ｶｸﾃﾙ)	御飯 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﾈﾝﾄﾞﾗ 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え たいみそ	御飯 豚肉の生姜焼き 付)なす ﾄﾞｲｰ炒め 白菜ときのこの和風和え ﾌﾙｰｯｸ(みかん)	御飯 ぶりのみりん焼き 付)いんげん 竹輪とごぼうの旨煮 納豆 金山寺味噌	
1日合計	エネルギー	1591kcal	1537kcal	1497kcal	1584kcal	1440kcal	1560kcal	1588kcal
	蛋白質	60.9g	62.5g	56.1g	65.4g	65.7g	53.8g	63.9g
	脂質	53.8g	44.9g	35.1g	42.9g	44.2g	44.3g	51.8g
	炭水化物	227.3g	232.5g	251.2g	245.9g	206.6g	246.8g	234g
	食塩相当	7.7g	5.6g	7.1g	7g	7.9g	7.2g	7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 9月の献立

	09月16日(月)	09月17日(火)	09月18日(水)	09月19日(木)	09月20日(金)	09月21日(土)	09月22日(日)	
朝	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 ひき肉と玉葱のオムツ &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】コンソープ	御飯、牛乳 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト ぶりの照焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	
昼	敬老の日 赤飯、赤だし味噌汁(なめこ・葱) 金目鯛の煮つけ 付)貝割れ ひじきの煮物 白菜のゆず和え	十五夜 十五穀米、お吸い物(卵・葱) 豚肉のみそ漬焼き 付)玉葱 かぶのくず煮 上用饅頭	御飯 筑前煮 焼きビーフン キャベツの酢味噌和え お吸物(花麩・貝割れ)	郷土料理*京都 黒豆と栗ごはん 鯛蕪 付)長葱 茄子田楽 白みその雑煮風 抹茶ケーキ	お彼岸 ゆかり御飯 揚げだし豆腐 かぶ甘辛煮 すまし汁 紫芋ようかん	海老の日 御飯 海老フライ 付)キャベツ がんと冬瓜の煮物 みそ汁(青菜・若布) ライチゼリー	みんなの日曜日 野菜ピラフ たいめいけんグラタン(MS) ほうれん草とたまごの炒め物 ジョア	
夕	敬老の日 御飯 焼き肉 れんこんきんぴら 青梗菜の青じそ和え フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のムニエル(タルタルソース) 付)甘煮人参 ハムともやしのソテー いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	麦飯 めばるの香味焼き 付)さつま芋 大豆と昆布の煮物 とろろ さくら大根漬け	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん) 冬瓜の含め煮 青梗菜のナムル 杏仁フルーツ	御飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜とツナの和え物 きやらぶき 納豆	みんなの日曜日 紅鮭ごはん 野菜しんじょう 白菜の煮浸し 抹茶プリン	
1日合計	エネルギー	1572kcal	1584kcal	1480kcal	1584kcal	1458kcal	1580kcal	1588kcal
	蛋白質	58.5g	62.5g	57.5g	54.7g	49.6g	65.5g	66.3g
	脂質	46.5g	43g	31.4g	48.5g	38.4g	46.4g	45.5g
	炭水化物	243.2g	244g	255.2g	244.6g	238.7g	236.2g	238.6g
	食塩相当	6.9g	5.4g	6.5g	6.2g	5.1g	6.3g	6.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 9月の献立

	09月23日(月)	09月24日(火)	09月25日(水)	09月26日(木)	09月27日(金)	09月28日(土)	09月29日(日)	
朝	御飯、牛乳 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 オムレツトマトハヤシソース &カリフラワーおかか 【UP↑】コンスープ	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト さば味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 ひき肉と玉葱のオムレツ &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	
昼	御飯 ぶりの蒲焼き 付)青菜 れんこんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 付)スナップエンドウ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(大根・コーン)	卵雑炊 白身魚の七味焼き 付)甘酢生姜 小松菜の和え物 季節のフルーツ (巨峰/ピオーネ)	キーマカレー キャロットサラダ 福神漬 野菜ジュース 	御飯 ぶりの柚庵焼き 付)いんげん さつま芋の煮物 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) 黒豆	海鮮タンメン 小松菜のナムル グレープゼリー 	御飯 牛肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 選択食	
夕	御飯 ハンバーグ(トマトソース) 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ ふりかけ(たらこ)	御飯 たららのしそ塩麴焼き 付)春菊 なすのみそ炒め 金時豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 チキンカツ(ソース) 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ りんごゼリー	御飯 銀だらの照り煮 付)長葱 いんげん炒め ほうれん草の胡麻和え オレンジゼリー	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)アスパラ 冬瓜のくず煮 納豆 しば漬	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)スナップえんどう 青梗菜のソテー カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの生姜煮 付)インゲン かぶのかにあんかけ 青菜のくるみ和え フルーツ缶(バナナ)	
1日合計	エネルギー	1525kcal	1542kcal	1486kcal	1593kcal	1540kcal	1483kcal	1552kcal
	蛋白質	55.2g	62.2g	59.7g	57.8g	63.3g	57.2g	64.8g
	脂質	50.1g	48.9g	46.5g	50.4g	46.6g	46.9g	41.2g
	炭水化物	229.4g	223g	219.4g	238.5g	227.8g	218.4g	247.3g
	食塩相当	7.3g	5.6g	6.2g	5.7g	6.4g	6.2g	6.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 9月の献立

09月30日(月)	
朝	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁
昼	御飯 あじの竜田揚げ 付)スナップエンドウ カリフラワー炒め レンチサダ みそ汁(卵・葱)
夕	御飯 豚肉ともやしの炒め物 小松菜の煮浸し かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(みかん)
1日合計	エネルギー 1448kcal
	蛋白質 62.6g
	脂質 35.8g
	炭水化物 232.2g
	食塩相当 6.2g



※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。