

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き肉団子 納豆 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(うまい菜・もやし)	ごはん 磯巻き卵 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
	エネ 404 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 11.2 g 食塩 1.74 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.65 g	エネ 399 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.85 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.7 g 食塩 1.37 g	エネ 335 kcal 蛋白 10 g 脂質 3.9 g 食塩 1.48 g	エネ 429 kcal 蛋白 14 g 脂質 10.8 g 食塩 2 g	エネ 362 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 6.3 g 食塩 1.7 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g
お	豆乳かすてら	手作りスイートポテト	もっちりたい焼きあん	手作り黒糖水ようかん	手作りココアノンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホッケのたれ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て
	エネ 536 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.96 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 404 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.76 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 587 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 23.7 g 食塩 2.55 g
計	エネ 1582 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 48.7 g 食塩 6.96 g	エネ 1532 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 41.8 g 食塩 7.48 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.7 g 食塩 5.51 g	エネ 1495 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1373 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 31.2 g 食塩 6.65 g	エネ 1652 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 42.3 g 食塩 6.86 g	エネ 1523 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 48.5 g 食塩 6.69 g
日付	8	9	10				
朝	ごはん 擬製豆腐 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーのハンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)				
	エネ 329 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.27 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.71 g	エネ 428 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.58 g				
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ フルーツ(ぶどう大粒)				
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 522 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.92 g	エネ 542 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.46 g				
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい(もち麴)				
	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g				
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)				
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 569 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.3 g 食塩 2.99 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.24 g				
計	エネ 1564 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 54.4 g 食塩 5.5 g	エネ 1613 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 50.3 g 食塩 7.68 g	エネ 1566 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 40.6 g 食塩 6.35 g				
							9月9日(火)昼食 ちらし寿司 重陽の節句  重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いします。錦糸卵が菊のようで華やかです。

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝	9月15日(月)屋食 組膳 敬老の日  敬老の日は、日頃の感謝や健康・長寿の願いを届ける日です。敬老の日は“海老の日”とも呼ばれています。海老の長いひげや腰の曲がった姿が老人に似ていることが、長寿の象徴に用いられるようです。敬老の日のメニューにはえびのお刺身も登場します。			ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん ブレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・平天)
昼				エネ 363 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g	エネ 337 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.41 g	エネ 336 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.1 g 食塩 1.24 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 7.7 g 食塩 1.97 g
お				ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麴)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
夕				エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 515 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 14 g 食塩 4.59 g	エネ 546 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 19.5 g 食塩 2.19 g
計				エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 48 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご) 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 かひらわーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	エネ 369 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.73 g	エネ 325 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.5 g 食塩 1.37 g	エネ 364 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 6.5 g 食塩 1.71 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.51 g	エネ 398 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.49 g	エネ 411 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 9.8 g 食塩 1.39 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6 g 食塩 1.9 g
夕	エネ 456 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 8.1 g 食塩 3.11 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 472 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 523 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.24 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.86 g
計	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご) 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 かひらわーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	エネ 369 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.73 g	エネ 325 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.5 g 食塩 1.37 g	エネ 364 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 6.5 g 食塩 1.71 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.51 g	エネ 398 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.49 g	エネ 411 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 9.8 g 食塩 1.39 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6 g 食塩 1.9 g
夕	エネ 456 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 8.1 g 食塩 3.11 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 472 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 523 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.24 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.86 g
計	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれ 納豆 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天)
	エネ 352 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	エネ 391 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.57 g	エネ 439 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.43 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.67 g	エネ 373 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネ 371 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 9.5 g 食塩 1.37 g
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麹ドレサダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁(いりこ風味)
	エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.7 g 食塩 3.32 g	エネ 532 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.62 g	エネ 481 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.75 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 21 g 食塩 2.39 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g
お	手作りチョコマドレーヌ	おはぎ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこシフォンカップケーキ	いしやきいもと桃山	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)
	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 130 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) 白桃缶	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロツケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 516 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 15.2 g 食塩 2.13 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 485 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.99 g	エネ 621 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.59 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g
計	エネ 1557 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 49 g 食塩 7.64 g	エネ 1424 kcal 蛋白 47.7 g 脂質 32.2 g 食塩 7.01 g	エネ 1563 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 47.2 g 食塩 6.17 g	エネ 1393 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 33.7 g 食塩 5.72 g	エネ 1525 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 36.8 g 食塩 7.06 g	エネ 1604 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 51.5 g 食塩 6.58 g	エネ 1513 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 43.1 g 食塩 5.54 g
日付	29	30					
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのハンパンドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)			9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理		
	エネ 354 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.7 g 食塩 1.43 g	エネ 358 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 6 g 食塩 1.43 g					
昼	お好み焼き(豚肉) 荳わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)					
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 594 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 18.9 g 食塩 2.4 g					
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュウ(よもぎあん)					
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g					
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(巻麴) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋) 白味噌仕立て 昆布佃煮					
	エネ 584 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 25.8 g 食塩 1.62 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g					
計	エネ 1485 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 58.9 g 食塩 7.51 g	エネ 1520 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 38.4 g 食塩 6.9 g					