

	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
朝		御飯 ジャムと野菜の炒め物 キウリとトマトのサラダ 味噌汁(庄内麩・玉葱) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートソース ピーナツかけ(白菜) コンソメスープ(人参・白ネギ) 牛乳	御飯 おしん草の煮浸し 豆サラダ 味噌汁(絹さや・かぶ) 牛乳	御飯 揚げなすの煮物 春菊のジャム和え すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスライス パンツボサラダ コンソメスープ(じゃがいも・しいたけ) シヨア	御飯 サマアジと野菜の炒め物 小松菜とトマトのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳
昼		御飯 鶏肉の照焼 レタのきんぴら かぶのサラダ ヨーグルト・ブルーチーズ	御飯 魚の煮付け(シメバシ) 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ ブルー・ミカド	御飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋とトマトの煮物 トマトとわかしの酢味噌和え ブルー・黄桃缶	御飯 魚のタタキ焼(赤魚) 野菜の丸・風味煮 かぶとコーンのサラダ ブルー・パン缶	※顔ひるがるハレの日海寿 笹寿司(ひじき・野沢菜・錦糸卵・金平ごぼう・桜でんぶ・きゅうり・笹の葉) 鶏と車軸の煮物 キウリのおろし和え 白桃かん	御飯 魚の山椒煮(カレイ) 南瓜と大根の汁 大根のサラダ ブルー・パン缶
タ		御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とピーナのソテー トマトの胡麻和え すまし汁(揚げなす・絹さや)	御飯 牛肉のトマトソース煮 マヨネーズ 人参サラダ ポタージュ	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ(さといも・キクラゲ)	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根の和風和え 味噌汁(庄内麩・水菜)	御飯 魚の塩焼(サバ) かぶの味噌煮 こぼろサラダ すまし汁(絹さや・豆腐・青ネギ)	御飯 鶏とせりの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 かぶとトマトのサラダ 中華スープ(コーン・白ネギ)
		1461.45 kcal 蛋白質(a): 51 脂質(g): 36.54 食塩相当量(g): 6.26	1589.85 kcal 蛋白質(a): 58.82 脂質(g): 36.42 食塩相当量(g): 6.43	1466.15 kcal 蛋白質(a): 58.39 脂質(g): 35.66 食塩相当量(g): 6.36	1478.8 kcal 蛋白質(a): 58.29 脂質(g): 47.18 食塩相当量(g): 5.4	1498.04 kcal 蛋白質(a): 51.91 脂質(g): 49.86 食塩相当量(g): 6.45	1437.86 kcal 蛋白質(a): 57.35 脂質(g): 38.38 食塩相当量(g): 6.23
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	御飯 ハム・パンの煮物 インゲンとトマトの和え すまし汁(玉ねぎ・オクラ) 牛乳	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キウリとトマトのゆず風味 味噌汁(チンゲン菜・白ネギ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポタージュスープ煮 白菜のサラダ コンソメスープ(春菊・玉ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶとトマトのサラダ 味噌汁(ホウレン草・人参) 牛乳	御飯 揚げなすの煮物 胡麻ドレッシング和え すまし汁(油揚げ・青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め かぶとトマトのサラダ コンソメスープ(揚げなす・菜だいこん) シヨア	御飯 竹輪の野菜炒め トマトの味噌和え すまし汁(かぼちゃ・煙菜) 牛乳
昼	御飯 ポタージュ・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 ブルー・黄桃缶	御飯 鶏肉の和風レタソース 小松菜の干し貝殻炒め 角切さつま芋サラダ ブルー・パン缶	御飯 魚の田楽 ひじきの煮物 かぶの酢の物 ブルー・パン缶	※健康御膳～脂肪燃焼パン御膳～ 麦飯 魚のミミズ(アジ) 鶏肉とレタの甘酢炒め 茄子の和え物 豆腐の豆花(トウモロコシ)風	御飯 煮し餃子の中華ダレ 青梗菜とアリの炒り煮 中華和え ブルー・パン缶	御飯 揚げ魚の野菜あん そぼろ炒め ゆかり和え(白菜) ヨーグルト・ブルーチーズ	御飯 うどんとえびの中華うま煮 さつま芋のソース煮 マヨネーズ ブルー・黄桃缶
タ	御飯 Eビと野菜の卵とじ レタのトマト炒め トマトのお浸し 味噌汁(白菜・ワカメ)	御飯 魚のチーズ焼(ホッケ) インゲンと野菜のスープ煮 アロヨのポタージュ風味 すまし汁(絹さや・しいたけ)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とトマトの炒め物 わらの生姜和え 味噌汁(花枝・水菜)	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース ピーナツ炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	御飯 魚の香味焼(サバ) 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁(白玉麩・春菊)	御飯 鶏肉のにーマスタードソース かぶとトマトのサラダ キャベツとコーンのサラダ トマトスープ	御飯 魚のさらさら蒸(サバ) 鶏肉と里芋の煮物 おしん草の錦糸和え 味噌汁(えのき・オクラ)
	1457.09 kcal 蛋白質(a): 60.31 脂質(g): 36.86 食塩相当量(g): 5.99	1463 kcal 蛋白質(a): 54.61 脂質(g): 34.4 食塩相当量(g): 5.71	1460.65 kcal 蛋白質(a): 54.13 脂質(g): 49.55 食塩相当量(g): 6.21	1453.86 kcal 蛋白質(a): 57.85 脂質(g): 38.31 食塩相当量(g): 5.97	1526.7 kcal 蛋白質(a): 57.82 脂質(g): 41.82 食塩相当量(g): 6.34	1472.56 kcal 蛋白質(a): 56.93 脂質(g): 46.48 食塩相当量(g): 6.33	1454.58 kcal 蛋白質(a): 55.56 脂質(g): 34.18 食塩相当量(g): 5.99
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	御飯 トマトと挽肉の炒め物 揚げなすサラダ 味噌汁(白ネギ・大根) 牛乳	御飯 じゃが芋の炒め煮 豆たっぷりレタサラダ すまし汁(さつま芋・チンゲン菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレッドポテト ポタージュ コンソメスープ(揚げなす・ほうれん草) 牛乳	御飯 ハム・パンと野菜煮物 白菜の中華和え すまし汁(もやし・チンゲン菜) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 なめ茸おろし 味噌汁(花枝・かぶ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ピーナツと小松菜のソテー オクラとコーンのサラダ コンソメスープ(さといも・水菜) シヨア	御飯 竹輪の煮物 かぶと鶏肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) 牛乳
昼	御飯 鯛の黄金煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のピーナツ和え ブルー・パン缶	※敬老の日 赤飯 大根煮(海老・キス・まいたけ・さつま芋) 卵豆腐の銀あんかけ 紅白なます まんじゅう	※シヨートステイ特別選択食 御飯 竹輪のチーズ磯辺揚げ 肉団子と玉葱の煮物 春菊のわさび和え ブルー・パン缶	御飯 豆入り挽肉カレーライス じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え ブルー・パン缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レタの煮物 アロヨとトマトのサラダ ブルー・パン缶	御飯 煮魚のあんかけ(サバ) 青梗菜と生揚げの炒め物 小松菜のサラダ ブルー・パン缶	御飯 豚肉とインゲンのソテー さつま芋のサラダ キャベツのわか和え ブルー・パン缶
タ	御飯 ハム・ポテト・ミミズソース 野菜のカル・風蒸し煮 ピーナツ風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	御飯 五目卵焼 なすのちみつ煮 キウリのおろし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花枝・白ネギ)	御飯 魚のオムライス焼き(赤魚) かぶとトマトの煮物 インゲンとトマトのサラダ ポタージュ	御飯 めばるの韓国風照焼 茄子の炒め煮 おしん草の和え すまし汁(なめこ・菜だいこん)	御飯 卵とレタのオムライス炒め シヨア 春菊の海苔和え 中華スープ(キクラゲ・油揚げ)	御飯 魚の煮付け(アジ) 豆腐のかき風味あんかけ 人参とトマトのサラダ すまし汁(白玉麩・えのき)
	1458.8 kcal 蛋白質(a): 58.32 脂質(g): 43.95 食塩相当量(g): 6.26	1564.43 kcal 蛋白質(a): 46.53 脂質(g): 39.29 食塩相当量(g): 6.21	1494.2 kcal 蛋白質(a): 51.69 脂質(g): 46.3 食塩相当量(g): 6.47	1453.45 kcal 蛋白質(a): 52.47 脂質(g): 43.8 食塩相当量(g): 5.99	1479.3 kcal 蛋白質(a): 52.78 脂質(g): 39.99 食塩相当量(g): 6.28	1453.85 kcal 蛋白質(a): 58.78 脂質(g): 45.42 食塩相当量(g): 6.44	1420.75 kcal 蛋白質(a): 59.48 脂質(g): 30.92 食塩相当量(g): 5.73
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	御飯 牛肉と里芋の煮物 白菜と大根のカルシウムサラダ すまし汁(チンゲン菜・大根) 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 アロヨとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスレタ 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ(オクラ・絹さや) 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆たっぷりレタサラダ 味噌汁(かぼちゃ・しいたけ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 もやしのゆずサラダ 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 肉団子と豆のスープ煮 小松菜のサラダ コンソメスープ(さといも・玉ねぎ) シヨア	御飯 厚焼卵 人参とツナのサラダ 味噌汁(さつま芋・春菊) 牛乳
昼	御飯 松風焼 なすの田舎煮 わらのポタージュ和え ブルー・パン缶	御飯 鯖のミンチ焼 ひじきの炒め煮 キャベツのピーナツ和え ブルー・黄桃缶	※秋分の日 御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 三色和え 和菓子	御飯 白身魚フライ サと里芋の煮物 ツナとわかしのわさび和え ブルー・パン缶	御飯 イタリアンソース ミートソースのコンソメ煮 おしん草の和え ブルー・パン缶	※昭和食卓 濃厚トマトソース レタのサラダ きのこスープ クリームソーダゼリー	御飯 和風あんかけハム・ポテト ピーナツ炒め トマトのポタージュかけ ブルー・パン缶
タ	御飯 つみれとレタの煮物 小松菜とピーナの炒め物 トマトとツナのサラダ 味噌汁(こぼろ・煙菜)	御飯 酢豚 冬瓜の煮物 かぶとレタのサラダ 中華スープ(なめこ・小松菜)	御飯 焼魚のポタージュかけ(ホッケ) 肉団子・サマアジの甘辛煮 おしん草の昆布和え 味噌汁(こぼろ・キャベツ)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レタのハム・コン炒め インゲンとトマトの和え すまし汁(花枝・水菜)	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 竹輪入りきんぴらごぼろ 白菜のお浸し すまし汁(なめこ・煙菜)	御飯 魚のしめじ蒸し 大根とあさりの炒め煮 ポタージュ 味噌汁(キャベツ・白玉麩)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ(キクラゲ・菜だいこん)
	1473.92 kcal 蛋白質(a): 53.07 脂質(g): 42.94 食塩相当量(g): 6.36	1463.7 kcal 蛋白質(a): 54.98 脂質(g): 35.23 食塩相当量(g): 5.88	1534.15 kcal 蛋白質(a): 61.02 脂質(g): 49.88 食塩相当量(g): 6.48	1453.26 kcal 蛋白質(a): 53.95 脂質(g): 37.48 食塩相当量(g): 6.25	1508.46 kcal 蛋白質(a): 58.1 脂質(g): 46.26 食塩相当量(g): 6.35	1473.73 kcal 蛋白質(a): 57.38 脂質(g): 34.59 食塩相当量(g): 6.43	1494.86 kcal 蛋白質(a): 57.38 脂質(g): 41.91 食塩相当量(g): 6.39
朝	御飯 煮豆と豆腐のそぼろあんかけ インゲンのピーナツ和え すまし汁(キャベツ・人参) 牛乳	御飯 ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(なめこ・青ネギ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ハム かぶのサラダ コンソメスープ(さといも・菜だいこん) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の計・おやつを除いた数値です。			
昼	御飯 魚のトマトソース(赤魚) もやしとピーナのソテー かぶとチーズサラダ はちみつヨーグルト	※麺の日 きつねそば 切干大根の煮物 小松菜の和え物 ブルー・黄桃缶	御飯 蒸魚の胡麻だれ漬 トマトとピーナの塩炒め 玉葱のおかかサラダ ブルー・パン缶	9月16日(火) 昼食は シヨートステイの 特別選択食です。			
タ	御飯 鶏肉の塩焼 かぶの煮物 おしん草とツナの和え物 味噌汁(庄内麩・白菜)	御飯 魚の沢煮(サバ) さつま芋の蜂蜜バター風味 シメバシサラダ すまし汁(揚げなす・オクラ)	御飯 牛肉と筍の中華炒め レタと竹輪のおかか煮 青梗菜のポタージュ和え 味噌汁(春菊・えのき)	【通常提供】 ごはん、魚のニクニク醤油かけ 【特別選択】 ちくわのチーズ磯辺揚げ チーズのコンと磯の香りを楽しめる メニューです。 +追加料金120円			
	1464.31 kcal 蛋白質(a): 63.99 脂質(g): 40.85 食塩相当量(g): 6.3	1463.26 kcal 蛋白質(a): 51.16 脂質(g): 32.18 食塩相当量(g): 6.32	1508.11 kcal 蛋白質(a): 54.5 脂質(g): 57.9 食塩相当量(g): 6.4				