常食

週間献立表

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝	ごはん 野菜炒め きゅうりの梅和え物 みそ汁	ごはん ポテトイリチー たいみそ ゆし豆腐	ごはん ポーク炒め フルーツヨーグルト ミルクスープ	ごはん フーイリチー Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん もやし炒め 梅びしお 味噌汁	バターサンド スクランブルエッグ マカロニサラダ クリームスープ	ごはん なす味噌炒め のり佃煮 すまし汁
	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11.6 g
昼	フーチバージュシー ソーメンチャンプルー 青菜の和え物 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	ごはん 回鍋肉 バンバンジー ストロベリーゼリー 中華スープ	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(ソテー) いも天ぷら フルーツ(カテル) 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 付け 厚揚げの煮物 ひじきサラダ みそ汁	ごはん 鮭ときのこのソテー きゃべつ炒め トマトサラダ パンプキンスープ	ごはん 魚のマスタード焼き 付け 菜の花と人参の炒め物 りんごのコンポート(かん) 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ 付け(フライ) 白菜炒め フルーツ(パイン) コンソメスープ
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.4 g
おやつ	乳菓まんじゅう	ぜんざい	シュークリーム	蒸しケーキ(抹茶)	ミニカップケーキ	アイスクリーム	水ようかん
	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 234 kcal たんぱく質 3 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(バナナ) すまし汁	ごはん さばの揚げ煮 ほうれん草炒め フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 八宝菜 三色和え コーヒーゼリー 大根スープ	ごはん 魚の塩焼き 付け 小松菜炒め フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 酢豚 中華和え フルーツ(杏仁) かき玉スープ	ごはん 牛肉のにんにく炒め さつま芋きんとん もずく酢 赤だし	ごはん 豚肉のマリネ ブロッコリーソテー 赤メロンムース 味噌汁
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.1 g
	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 58 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 57.3 g	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 67 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 58.9 g

常食

週間献立表

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝	ごはん 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 千切りイリチー 胡麻和え みそ汁	ごはん ポークビーンズ フルーツ(オレンジ) 野菜スープ	野菜雑炊 卵とじ フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん ひじき炒め 白菜のおかか和え みそ汁	レーズンパン ポークとからし菜炒め フルーツヨーグルト ミネストローネ	麦ごはん 炒り豆腐 のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 319 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 8.7 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.4 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.7 g
昼	ごはん 煮込みハンバーグ 付け(スパゲッティ) シーザーサラダ フルーツ(キウイ・ゴールド) クリームコーンスープ	紫芋ごはん あじの南蛮漬け 茶そば いんげんソテー みそ汁	カレーライス 海藻サラダ 青りんごゼリー すまし汁	ごはん 魚の山椒焼き 付け(ソテー) ポテトイリチー フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん すきやき いも天ぷら マスカッゼリー(森永) 中華スープ	ごはん やわらかとんかつ 付け(ソテー) 大根の和え物 フルーツ(びわ) うどん汁	ごはん 赤魚の煮付け 青菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁
	エネルギー 769 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 27.1 g
おやつ	マスカッゼリー(森永)	蒸しケーキ(黒糖)	やわらかサブレ(ココア)	シフォンケーキ(モカ)	デザートムース(いちご)	カステラ	Ca黒糖まんじゅう
	エネルギー 53 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 40 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g
夕	ごはん 揚げ魚の和風あんかけ からし菜炒め デザートムース(パイ) みそ汁	ごはん 冬瓜の煮物 大豆ひじきサラダ フルーツ(三色寒天) きのこスープ	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) 青梗菜ソテー モウイの酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉とごぼうの炒め物 オクラと長芋の酢の物 いとこ煮 すまし汁	黒米ご飯 魚のあんかけ (あん) 菜の花炒め きゅうりのしそ和え 味噌汁	ごはん しゅうまいの中華風煮込み ナムル 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん マーボー茄子 中華風和え物 青りんごゼリー ワンタンスープ
	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.4 g
	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 51.1 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 52.7 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 61.7 g

常食

週間献立表

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝	ごはん 野菜炒め たいみそ ゆし豆腐	ごはん インゲン炒め 梅びしお みそ汁	ごはん トマトとアスパラの卵とじ フルーツ(バナナ) コンソメスープ	梅しらす雑炊 もやし炒め フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん コンビーフとニラの炒め物 ふりかけ みそ汁	ピーナッツサンド ポークビーンズ フルーツ(パイン) キャベツスープ	ごはん ふイリチー のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 335 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 9.5 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 315 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.9 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.7 g
昼	ごはん 炒り卵 大豆サラダ キウイムース すまし汁	黒米ご飯 魚の照り焼き 千切りイリチー フルーツ(カクテル) イナムドウチ汁	ごはん 牛チャプチェ ポテトサラダ 合わせるゼリー(マスクット) みそ汁	ごはん ビーフシチュー セロリのサラダ フルーツヨーグルト オクラとコーンのスープ	ごはん 天ぷら(くわっちいデイ) 付け(大根おろし) パパイヤイリチー 野菜と果物ゼリー 赤だし	さつま芋ご飯 魚の黄身焼き 付け(ソテー) 和え物 赤メロンムース ソーメン汁	ごはん マカロニグラタン きゅうりとりんごのサラダ フルーツ(杏仁) アーサ汁
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 28.4 g
おやつ	エクレア	レアチーズケーキ(1/10)	きなマンジェ	カルシウムどら焼き	丸ぼうろ	デザートムース(バナナ)	黒棒
	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 40 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.7 g
夕	ごはん 豚肉と南瓜の甘辛煮 菜の花マヨネーズ和え フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 和風バーグきのこ庵 付け からし和え フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん さんまの梅煮 付け(ソテー) インゲン炒め もずく酢 味噌汁	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 付け(和え) 糸こんにゃくのピリ辛煮 りんごのコンポート(かん) 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(エリンギ) 和え物 フルーツ(キウイゴールド) すまし汁	ごはん 鶏肉のレモンソテー 付け(ソテー) 南瓜の煮付け 冷奴 みそ汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 付け ポテトイリチー フルーツ(オレンジ) コンソメスープ
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g
	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 58.2 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 61 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 68.9 g

常食

週間献立表

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝	ごはん 人参イリチー ねり梅 みそ汁	ごはん 人参の卵とじ のり佃煮 みそ汁	ごはん ブロッコリー炒め ヨーグルト和え トマトと卵のスープ	ごはん ポテトイリチー たいみそ ゆし豆腐	ごはん からし菜炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	レーズンパン カリフラワー炒め バナナシェイク クリームスープ	ごはん 青菜炒め 冷奴 みそ汁
	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.1 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.1 g
昼	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き レタスのサラダ フルーツ(黄桃) ワカメスープ	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 酢の物 りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ キャベツのサラダ いとこ煮 みそ汁	巻き寿司 豚肉と白菜中華味噌炒め きゅうりサラダ 杏仁豆腐 そば汁	ごはん 焼き肉野菜そえ 和風サラダ ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん サンマのごま揚げ 付け(ソテー) 大根の梅和え物 フルーツ(キウイ・りんご) みそ汁	赤飯 ソーキの煮付け 紅白なます フルーツ(メロン) 中身汁
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.1 g
おやつ	丸あんドーナツ	お月見ゼリー	ロールケーキ(マンゴー)1/10	かりんとうドーナツ(蜂蜜)	げんまい	シフォンケーキ(チョコ)	かるかん
	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 46 kcal たんぱく質	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 70 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 1.3 g
夕	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの和え物 フルーツ(カラフル寒天) とろろ汁	ごはん なすのピカタ 付け(スパゲッティ) 小松菜の炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん 肉じゃが 和え物 キウイムース 味噌汁	ごはん 揚げサバおろし煮 インゲン炒め フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん うじら豆腐 ブロッコリーの和え物 フルーツ(カクテル) きのこスープ	ごはん 豚肉のにんにく風味焼き 付け(温サラダ) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん エビチリ風 付け ほうれん草ごま和え フルーツ(みかん) かき玉汁
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 29.5 g
	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 68 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 59 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 58.8 g	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 72.8 g

常食

週間献立表

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝	ごはん ほうれんそう入り卵焼き のり佃煮 みそ汁	白味噌雑炊 はんぺんの卵とじ ふかし芋 すまし汁					
	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.2 g					
昼	ごはん 三枚肉とにんにく芽の炒め 大根とささみの柚子和え アセロラゼリー コンソメスープ	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け スパゲッティバジル フルーツ(オレンジ) 味噌汁					
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.1 g					
おやつ	森永プリン	ヨーグルト風クレープ					
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.1 g					
夕	黒米ご飯 ゴーヤーチャンプルー 蒸ししゅうまい フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん 白身魚の西京焼き 付け(ソテー) 白菜のおかか和え 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁					
	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 23.3 g					
	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 57 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 65.5 g					