

常食

## 週間献立表

	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5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	ごはん スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも炒め 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 465 kcal たんぱく質 12.2 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 457 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.6 g
昼	ごはん マカロニグラタン キャベツの海苔和え 卵焼き 味噌汁	フーチバージュシー 赤魚の揚げ煮 付け(煮付冬瓜) もずく酢 フルーツ(パイン・みかん) みそ汁	ごはん 豚肉の味噌焼き(たまねぎ) 付け(ソテー) 三色和え コーヒーゼリー 大根スープ	ごはん 三枚肉の黒糖煮 クーブイリチー フルーツ(カラフル寒天) みそ汁	ごはん 鮭の和風クリームソース 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 豚肉と茄子のオイスター炒め ブロッコリーソテー 赤メロンムース 味噌汁
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 522 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 553 kcal たんぱく質 23.6 g
おやつ	マスカットゼリー(森永)	乳菓まんじゅう	カルシウムどら焼き いちご味	森永プリン	げんまい	アイスクリーム	水ようかん
	エネルギー 53 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 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 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) じゃが芋の炒め煮 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん エビチリ風 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 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 512 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.5 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 607 kcal たんぱく質 21.4 g
	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 56.4 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 59.4 g

常食

## 週間献立表

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12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 デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん ひじき炒め 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん 青菜炒め たいみそ みそ汁	麦ごはん へちまウブサー 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 337 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 8.7 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.6 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・ゴルト) コンソメスープ(白菜)	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 オレンジゼリー(森永) すまし汁	ごはん 魚の西京焼き 付け(ソテー) ポテトイリチー フルーツ(黄桃) 赤だし	ごはん すきやき いも天ぷら マスカットゼリー(森永) 中華スープ	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付け(ソテー) 三色なます フルーツ(杏仁) 中身汁	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 751 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 28.6 g
おやつ	マスカットゼリー(森永)	もみじ饅頭(クリーム)	やわらかサブレ(ココア)	クリームブッセ	ヒラヤーチ	きなマンジエ	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 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 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(パイン) 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) 厚焼き卵 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 白身魚のあんかけ (あん) 菜の花炒め フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん ゴーヤーチャンプルー ごぼうとささみのごま和え フルーツ(みかん) かき玉汁	ごはん マーボー茄子 中華風和え物 デザートムース(バナナ) ワントンスープ
	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 604 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.4 g
	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 63.1 g

常食

## 週間献立表

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19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	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	ごはん ポークビーンズ フルーツヨーグルト 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 305 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 376 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.7 g
昼	ごはん 鶏肉の卵とじ風 大豆サラダ キウイムース すまし汁	雑穀ごはん 魚の照り焼き 付け(人参シリ) 千切りイリチー フルーツ(カケル) イナムドウチ汁	ごはん 豚肉チャプチェ ポテトサラダ 合わせるゼリー(マスクット) みそ汁	ごはん やき鶏のねぎソースかけ 付け(人参シリ) 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) フイリチー 野菜と果物ゼリー 赤だし	ごはん 餃子 付け(ソテー) 和え物 合わせるゼリー(杏仁) 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 453 kcal たんぱく質 29.3 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.1 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)	かるかん	カルシウムどら焼き	ココアワッフル	ミニたい焼き	きなマンジエ
	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 138 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 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(素揚げ) 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 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け 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) じゃが芋の煮付け キウイムース みそ汁	ごはん チンジャオロース 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 586 kcal たんぱく質 22.2 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 488 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g
	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 67.5 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 64.1 g	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 57.3 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 68.8 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 55.7 g	エネルギー 1714 kcal たんぱく質 68 g

常食

## 週間献立表

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26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 のり佃煮 味噌汁	ごはん 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	ごはん カリフラワー炒め バナナシェイク クリームスープ
	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 328 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 8.9 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	赤飯 ソーキと大根の煮付け 酢の物 ひじき炒め 魚汁	ごはん 肉じゃが 和え物 キウイムース 味噌汁	稲荷寿司 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 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 やわらかとんかつ2/3量 付け(ソテー) 大根の和え物 フルーツ(びわ) すまし汁	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(キウイゴールド) みそ汁
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.4 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.9 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	チーズクリームクレープ	ロールケーキ(マンゴー)1/10	カルシウムまんじゅう(こしあん)	げんまい	ピーチCaゼリー	シフォンケーキ(チョコ)
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 28 kcal たんぱく質	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g
夕	ごはん 豚すきやき(おくら) 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 揚げ魚の甘酢あんかけ キャベツのサラダ さつま芋マッシュ みそ汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(大根ベーコン) インゲン炒め フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 牛肉ソテー 和風サラダ ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ ナムル 赤メロンムース 中華スープ	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
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.1 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 22.7 g
	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 57.9 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 56.3 g	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 52.4 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 54.9 g

常食

## 週間献立表

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3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	ごはん 洋風炒り卵 フルーツ(バナナ) コンソメスープ	ごはん キャベツとうす揚げの卵とじ ふりかけ 味噌汁			
	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	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16 g			
昼	ごはん 白身魚のガーリック炒め 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 回鍋肉 中華サラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん チキン南蛮 付け(ソテー) 野菜サラダ フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん さばの煮付け(里芋) もずく酢 フルーツ(白桃) かき玉汁			
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.8 g			
おやつ	クリームブッセ	シュークリーム	フレンチトースト	あまがし			
	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.8 g			
夕	ごはん チキンのトマト煮 蒸ししゅうまい フルーツ(カキテル) みそ汁	ごはん 白身魚の西京焼き 付け(ソテー) 筑前煮 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん あじの梅しそ煮 オクラと長芋和え物 フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 豚冷しゃぶ 付け(大根おろし) もやしゴマ油炒め フルーツ(杏仁) アーサの味噌汁			
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.1 g			
	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 66.5 g			