

常食

週間献立表

	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)
朝	ごはん 野菜炒め フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん パパイヤイリチー たいみそ きのこスープ	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 コンビーフ炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお 味噌汁	ごはん 野菜ソテー ヨーグルト 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 369 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.9 g
昼	ごはん かれいの沢煮 もずく酢 赤メロンムース 味噌汁	麦ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ(ハム) フルーツ(パイン・みかん) 南瓜のみそ汁	ごはん 豚肉の卵とじ風 白菜のおかか和え コーヒーゼリー 大根スープ	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 付け(3色ピーマン) ふイリチー フルーツ(黄桃) もずくスープ	ごはん 肉じゃが ほうれん草ごま和え フルーツ(杏仁) かき玉スープ	ごはん 白身魚のピザ風焼き 付け きんぴらごぼう キウイムース 味噌汁	ごはん 白菜と鶏肉の中華煮込み 南瓜サラダ 赤メロンムース イナムドウチ汁
	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.8 g
おやつ	森永プリン	乳菓まんじゅう	げんまい	アイス風デザート(チョコ)	カルシウムまんじゅう栗入り	ココアワッフル	きなマンジエ
	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 豚肉の白ごま焼き 付け(ソテー) へちまウブサー フルーツ(キウイ・りんご) すまし汁	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 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) 胡麻和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん 牛肉ソテー 長芋煮っころがし フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き トマトサラダ デザートムース(メロン) 豚汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) オクラの梅和え物 金時煮豆 赤だし	ごはん 白身魚のピカタ 付け(ブロッコリー) 麩チャンプルー(小松菜) フルーツ(白桃) クリームスープ
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.6 g
	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 67.2 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 68.6 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 68 g

常食

週間献立表

	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)
朝	ごはん 大根のべっこう煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん オムレツ&ソテー ヨーグルト みそ汁	ごはん ポークビーンズ デザートムース(いちご) 野菜スープ	野菜雑炊 卵とじ ヨーグルト みそ汁	ごはん ひじき炒め 梅びしお みそ汁	ごはん 野菜ソテー バナナシェイク みそ汁	ごはん 厚焼き玉子&ソテー のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.9 g
昼	ごはん 魚の味噌焼き 付け(煮付) 和風サラダ デザートムース(パイン) みそ汁	雑穀ごはん 魚の南蛮漬け 茶そば フルーツ(黄桃) みそ汁	ビーフシチュー ブロッコリーの和え物 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁	ごはん 魚のみそマヨ焼き 付け(ソテー) ゴーヤーチャンプルー フルーツ(黄桃) 赤だし	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) バンサンスー(ハム) フルーツ(キウイゴールド) 中華スープ	ごはん 親子煮 青菜のピーナッツ和え 合わせるゼリー(ピーチ) アーサ汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) オクラの塩昆布和え デザートムース(バナナ) ワントンスープ
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 28.9 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.4 g
おやつ	マスカットゼリー(森永)	シフォンケーキ(バナナ)	ヨーグルト風クレープ	エクレア	レアストロベリーケーキ(1/10)	カルシウムどら焼き	お月見ゼリー
	エネルギー 47 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質
夕	ごはん 煮込みハンバーグ 付け(ベイクドポテト) シーザーサラダ フルーツ(キウイゴールド) 中華スープ	ごはん 鶏の韓国風味噌炒め ひじきサラダ ストロベリーゼリー きのこスープ	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) モウイの酢の物 フルーツ(洋梨) 味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め オクラと長芋の酢の物 フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん エビチリ風 付け(青梗菜・人参) 里芋煮っころがし フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 白身魚のガーリック炒め 三色天ぷら りんごゼリー 味噌汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 りんご缶 みそ汁
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.8 g
	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.6 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 69.9 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 70.3 g	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 60.8 g

常食

週間献立表

	9月11日(日)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)
朝	ごはん パパイア炒め(コンビーフハッシュ) たいみそ 豆腐のおつゆ	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 赤メロンムース コンソメスープ	しらす雑炊 ニラ玉 ヨーグルト 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 からし菜炒め ふりかけ 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 348 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 330 kcal たんぱく質 10 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.4 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.8 g
昼	ごはん 牛肉スタミナ炒め カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 付け(ソテー) 菜の花の三色ナムル キウイムース クリームコーンスープ	あわごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) マカロニの梅マヨサラダ フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 牛肉ソテー カニカマサラダ フルーツ(黄桃) 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) オクラの和え物 デザートムース(バナナ) 赤だし	ごはん ポークチャップ 海藻サラダ フルーツ(みかん) きのこ汁	ごはん マカロニグラタン ごまサラダ フルーツ(杏仁) アーサ汁
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.2 g
おやつ	森永プリン	カルシウムまんじゅう(こしあん)	シュークリーム	げんまい	野菜と果物ゼリー	ごまプリン	くず餅風デザート
	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質
夕	ごはん さわらの照り焼き(カレー風味) 付け(炒め) 白菜のおかか和え デザートムース(ぶどう) 中華スープ	ごはん 甘辛チキンソテー 付け(人参シリ) ひじき炒め フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 魚の蒲焼風 付け(ソテー) インゲン炒め フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん サーモンのタルタル焼き 付け(和え) ミモザサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	ごはん かに玉風 菜ごま和え フルーツ(キウイゴールド) すまし汁	ごはん さばの黒酢煮 付け(煮付・ごぼう) セロリのきんぴら マンゴームース みそ汁	ごはん 筑前煮 カリフラワー磯和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20 g
	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1663 kcal たんぱく質 67.5 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 63.9 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 57.5 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 64.7 g

常食

週間献立表

	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)
朝	ごはん 人参イリチー ねり梅 みそ汁	ごはん キャベツソテー 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 ポテト炒め たいみそ すまし汁	ごはん からし菜炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん ポークと青菜炒め 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 370 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 9.4 g
昼	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(冬瓜煮物) いんげんソテー 洋梨ムース ワカメスープ	赤飯 てびちと大根の煮付け 酢の物 フルーツ(白桃) 白味噌汁	ごはん 白身魚のグリルきのこあんかけ キャベツのサラダ 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁	ごはん チキン南蛮 付け(ソテー) クーブイリチー(油揚げ) フルーツ(りんご) 味噌汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(明太じゃが) ブロッコリーの和え物 フルーツ(カケル) きのこスープ	ごはん 酢豚 大根の和え物 フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁	ごはん さわらのごま焼き 付け(ソテー) ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(キウイゴールド) みそ汁
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.6 g
おやつ	バナナムース	スイートポテト	アイス風デザート	あまがし	フリーカットロールケーキ(抹茶)1/10	もみじ饅頭(こしあん)	オレンジゼリー(森永)
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん すきやき ツナサラダ フルーツ(みかん) とろろ汁	ごはん 白身魚のムニエル 付け(スパゲッティ) 小松菜の炒め物 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 肉野菜のオイスターソース炒め はりはりサラダ さつま芋ウムニー 味噌汁	ごはん 赤魚の味噌焼き 付け(大根) ごぼうとささみのごま和え フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん 豚肉のねぎ塩スタミナ炒め いとこ煮 ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け ナムル 赤メロンムース 中華スープ	ごはん 鶏肉のにんにく風味焼き 付け(温サラダ) 冬瓜の旨煮 デザートムース(ぶどう) 味噌汁
	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.6 g
	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 68.1 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 60.6 g	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 62.8 g

常食

週間献立表

	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)
朝	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ カップヨーグルト すまし汁	ごはん 洋風炒り卵 のり佃煮 コンソメスープ	ごはん 青菜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお 味噌汁	ごはん 野菜炒め カップヨーグルト トマトと卵のスープ	
	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.2 g	
昼	ごはん 柳川風 さつまいもサラダ キウイムース コンソメスープ	ごはん 八宝菜 オクラと長芋のネバ酢の物 フルーツ(みかん) もずく中華スープ	ごはん チキンの照り焼き 付け(ソテー) 野菜サラダ 青りんごゼリー みそ汁	ごはん 魚のみそ野菜焼き 付け もずく酢 フルーツ(白桃) 芋煮汁	麦ごはん なす味噌炒め シーザーサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ	ごはん カレーライス(じゃが芋) ゆかり和え 杏仁豆腐 味噌汁	
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.6 g	
おやつ	水ようかん	乳菓まんじゅう	フレンチトースト	ドームケーキ	やわらかサブレ(いちご)	ワッフル	
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	
夕	ごはん 牛肉ソテー カリフラワーサラダ フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん あじの梅しそ煮 付け(ソテー) きんぴらごぼう 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん 鯖の塩焼き 付け(煮付冬瓜) カリフラワーの中華炒め フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 肉豆腐 もやしゴマ油炒め フルーツ(杏仁) すまし汁	ごはん 鮭の和風クリームソース じゃが芋甘辛煮 洋梨ムース 野菜スープ	ごはん 魚の中華ソース焼き 付け(ソテー) 和風サラダ デザートムース(いちご) 味噌汁	
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.5 g	
	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 65 g	