

常食

週間献立表

	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)
朝	ごはん 野菜炒め フルーツヨーグルト ABCスープ	ごはん たまごやき&ソテー たいみそ きのこスープ	ごはん 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ	ごはん 人参イリチー Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん からし菜炒め フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん 野菜ソテー ヨーグルト 味噌汁	ごはん じゃがいも炒め のり佃煮 コンソメスープ
	エネルギー 351 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 8.6 g
昼	ごはん 照り焼きチキンバーグ 付け(グラッセ) へちまウブサー フルーツ(キウイ・ゴルト) すまし汁	ウンケー・ジュシー ゴーヤーチャンプルー もずく酢 フルーツ(ハイン・みかん) 南瓜の白みそ汁	ごはん さばのうす塩焼き 付け(大根おろし) きゅうりとささみの酢味噌和え うずら豆 アーサ汁	麦ごはん 三枚肉の黒糖煮 ふイリチー フルーツ(黄桃) もずくスープ	ごはん ポテトグラタン 大豆サラダ 洋梨ムース かき玉スープ	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ キウイムース コンソメスープ	ごはん ナスと豚肉のオイスター炒め レタスサラダ 赤メロンムース 味噌汁
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.9 g
おやつ	森永プリン	エクレア	カルシウムどら焼き	ココアワッフル	げんまい	ココアワッフル	アイス風デザート(チョコ)
	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g
夕	ごはん 魚のグリル甘酢あんかけ カリフラワーフレンチサラダ 赤メロンムース 味噌汁	ごはん 鮭のグリルねぎソースかけ 付け(ソテー) じゃが芋煮っころがし デザートムース(ヨーグルト) 中華スープ	ごはん うじら豆腐あんかけ 付け(ソテー) 胡麻和え フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 白身魚のピザ風にんにく コールスローサラダ フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのピーナッツ和え デザートムース(メロン) コンソメスープ	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ソテー) オクラの梅和え物 金時煮豆 赤だし	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(青梗菜・人参) ブロッコリーサラダ フルーツ(洋梨) すまし汁
	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.4 g
	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 60.9 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 68.4 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 58.5 g

常食

週間献立表

	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝	ごはん 大根炒め 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(ぶどう) 野菜スープ	ごはん 卵とじ 梅びしお みそ汁	ごはん ひじき炒め デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん ポテトイリチー Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん 人参イリチー のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	ごはん さばの蒲焼風 付け(煮付) クーブイリチー デザートムース(パイ) みそ汁	あわごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 青菜のピーナッツ和え 青りんごゼリー すまし汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 付け(ソテー) きゅうりの和え物 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁	ごはん 豚焼き肉炒め キャベツのごま和え フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) バンサンスー(ハム) マンゴームース 中華スープ	ごはん 親子煮 きゅうりともやしの酢味噌和え 合わせるゼリー(ピーチ) アーサ汁	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) オクラの塩昆布和え デザートムース(バナナ) 赤だし
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.3 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	もみじ饅頭(クリーム)	シフォンケーキ(チョコ)	エクレア	ヒラヤーチ	カルシウムどら焼き	ごまプリン
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 78 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 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 酢豚 春雨サラダ フルーツ(キウイ・ゴールド) 中華スープ	ごはん 豚肉の卵とじ風 セロリのサラダ デザートムース(いちご) きのこスープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 付け(ソテー) ほうれん草の白和え フルーツ(カテル) 味噌汁	ごはん うじら豆腐 付け(ソテー) おくらのおかか和え フルーツ(みかん) みそ汁 赤だし	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 付け(白菜・人参) ツナサラダ 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(水菜)	ごはん ピーマンの肉詰め 付け(ブロッコリーソテー) 南瓜の含め煮 りんご缶 みそ汁
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.2 g
	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 55.7 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 67.4 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 70.1 g	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 66.1 g

常食

週間献立表

	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝	ごはん ジャーマンポテト(ウインナー) ヨーグルト コンソメスープ	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 Caのりかつおふりかけ コンソメスープ	ごはん ニラ玉 ヨーグルト みそ汁	ごはん ウインナー炒め のり佃煮 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 デザートムース(メロン) みそ汁
	エネルギー 400 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 330 kcal たんぱく質 10 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.4 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.4 g
昼	ごはん 牛肉スタミナ炒め ごぼうとささみのごま和え キウイムース アーサの味噌汁	カレーライス シーザーサラダ キウイムース かき玉スープ	ごはん さばの黒酢煮 付け(ソテー) マカロニの梅マヨサラダ フルーツ(洋梨) すまし汁	チャーハン 豆腐チャンプルー(豚肉) カニカマサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(冬瓜)	ごはん チンジャオロース オクラの和え物 デザートムース(バナナ) 赤だし	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もずく酢 コーヒーゼリー きのこ汁	ごはん 茄子ミートローフ 付け クーブイリチー 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.1 g
おやつ	水ようかん	さつまいもまんじゅう	シュークリーム	げんまい	フレンチトースト	ロールケーキ(いちご)1/10	きなマンジエ
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 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 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(スパゲッティ) もずく酢 デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん 白身魚のピザ風焼き 付け(人参シリ) ひじき炒め フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん チキンの照り焼き 付け(ソテー) ゴーヤー炒め 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) 里芋のそぼろ煮 青りんごゼリー 味噌汁	ごはん 魚の西京焼き 付け 菜ごま和え フルーツ(キウイ・ゴルト) すまし汁	ごはん 豚肉のトマト煮 きんぴらごぼう フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 白身魚のガーリック炒め カリフラワー磯和え フルーツ(洋梨) すまし汁
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.5 g
	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 68.2 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 69.2 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 69.3 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 67.7 g

常食

週間献立表

	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
朝	ごはん 人参イリチー カップヨーグルト みそ汁	ごはん キャベツソテー ヨーグルトシェイク みそ汁	ごはん ブロッコリー炒め たいみそ きのこ汁	ごはん 人参シリシリ たいみそ すまし汁	和風雑炊 からし菜炒め キウイムース 味噌汁	ごはん ポークと青菜炒め ふりかけ ABCスープ	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 401 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 10 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 9.4 g
昼	ごはん 鯖のカレー風味焼き 付け(大根) 和え物 洋梨ムース オクラとコーンのスープ	赤飯 三枚肉の黒糖煮 酢の物 フルーツ(りんご) 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) クリームスープ	ごはん チキン南蛮 付け(ソテー) ほうれん草のナムル 洋梨ムース ゆし豆腐	ごはん 魚の梅しそ焼き 付け(ソテー) ブロッコリーの和え物 フルーツ(カクテル) イナムドゥチ汁	麦ごはん マーボー豆腐 ツナサラダ フルーツ(黄桃・白桃) かき玉スープ	ごはん 魚のごま焼き 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 607 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 27.4 g
おやつ	バナナムース	抹茶ワッフル	もみじ饅頭(こしあん)	ヨーグルト風クレープ	やわらかおはぎ(くわっちい-DAY)	ミニたい焼き	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 78 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 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 豚肉スタミナ炒め ツナサラダ 青りんごゼリー とろろ汁	ごはん 魚の味噌焼き 付け(しめじ) 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) 明太マッシュポテト フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 牛肉と青梗菜の中華風炒め いとこ煮 デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん さばの蒲焼山椒風味 付け 菜の花の中華風胡麻和え 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(青梗菜・人参) 千切大根の炒め煮 デザートムース(いちご) すまし汁
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.2 g
	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 58.9 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 70.8 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 58.2 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.2 g

常食

週間献立表

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝	ごはん タマナーチャンプルー のり佃煮 みそ汁	ごはん 野菜ソテー カップヨーグルト 味噌汁	ごはん 洋風炒り卵 のり佃煮 すまし汁	ごはん 青菜炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	ごはん 麩イリチー 梅びしお 味噌汁	ごはん オムレツ&ソテー カップヨーグルト ミネストローネ	ごはん からし菜炒め デザートムース(ピーチ) みそ汁
	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.3 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.3 g
昼	ごはん 柳川風 かぼちゃサラダ キウイムース コンソメスープ	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) ゴーヤーの和え物 フルーツ(みかん) 小沖縄そば	ごはん 豚肉の照り焼き 付け(ソテー) 野菜サラダ 青りんごゼリー みそ汁	ごはん 魚のオーロラソース焼き 付け もずく酢 フルーツ(オレンジ) 豚汁	麦ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め シーザーサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ	ごはん 白身魚のあんかけ 和風サラダ コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん 鶏肉の卵とじ風 梅風味サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.7 g
おやつ	森永プリン	カルシウムまんじゅう栗入り	シフォンケーキ(バナナ)	シュークリーム	やわらかサブレ(いちご)	お月見ゼリー	グレープゼリー(森永)
	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 豚肉ソテー いんげんのごま和え フルーツ(カケル) みそ汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモンソテー 付け(ソテー・ほうれん草) きんぴらごぼう 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁	ごはん 鯖の塩焼き 付け(大根ベーコン) 明太マッシュポテト フルーツ(パイン) 中華スープ	ごはん 肉豆腐 セロリのサラダ 大学芋 すまし汁	ごはん 鮭のピリ辛焼き 付け(ソテー) 酢の物 洋梨ムース 野菜スープ	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付け ゆかり和え 赤メロンムース 味噌汁	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) 菜の花ソテー 青りんごゼリー すまし汁
	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.7 g
	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 58 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 66.9 g