

9月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

1000 常食

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	オムレツ マカロニサラダ コーンクリームスープ 牛乳 バターロール	さつまあげと野菜のソテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	目玉焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソテー コーンのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	干草卵焼き 菜の花のサラダ わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	鶏の葱だれ焼き キャベツとツナの和え物 五目卵の花 味噌汁 米飯	肉豆腐 ブロッコリーのサラダ チンゲン菜の中華和え すまし汁 米飯	ぶりの味噌焼き ほうれん草のおひたし キャベツの梅和え すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー ツナサラダ 根菜マリネ バターロール	五目そば ブロッコリーの香味ゆず和え 白和え	麻婆茄子 オクラとツナの和え物 春雨サラダ すまし汁 米飯	ポークソテー和風ソース バナナ 温野菜サラダ 味噌汁 米飯
夕	豚肉の生姜焼き オクラときゅうりのおかか和え 漬物(さくら) すまし汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース ツナじゃが 浅漬け 味噌汁 米飯	肉団子の甘酢あん 菜の花のごま和え 煮豆 味噌汁 米飯	ほっけの塩焼き 小松菜のポン酢和え スナップエンドウの炒め すまし汁 米飯	豚肉の焼肉風 いんげんのピーナッツ和え 切干大根煮 味噌汁 米飯	かれの煮付け 白菜のナムル風 漬物(しその実) すまし汁 米飯	鶏大根 ほうれん草のくるみ和え 冷奴 すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,569 61.3 61.6 205.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.840 491 15.1 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,560 66.5 58.9 205.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,966 550 14.5 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,545 62.4 51.3 221.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,522 560 11.1 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,423 61.5 37.3 220.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,004 483 14.1 8.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,354 57.7 40.8 201.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,723 471 18.6 10.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,460 52.5 53.1 205.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,703 439 12.8 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,644 66.7 51.5 237.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,034 513 13.8 7.4
	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	ミートオムレツ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コーンクリームスープ 牛乳 バターロール	厚焼き玉子 春雨サラダ わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	干草卵焼き コーンのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	れんこんとがんもの煮物 納豆 梅びしお ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	鮭の胡麻風味焼き 茄子の煮浸し もやしと蒸し鶏の中華和え 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	鶏の照り焼き 菜の花のポン酢和え 含め煮 すまし汁 米飯	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの中華和え とろろおくら 味噌汁 米飯	塩ラーメン ひじき煮 蒸し鶏のサラダ	豚しゃぶの和風だれ(冷) オクラの梅和え 湯豆腐 味噌汁 米飯	鶏の葱だれ焼き 白和え ブロッコリーのサラダ 味噌汁 米飯
夕	鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの和風ナムル 五目卵の花 すまし汁 米飯	赤魚の香味焼き かぼちゃの煮物 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯	海老カツ いんげんのごま和え ごぼうサラダ すまし汁 米飯	チキンソテー大葉おろし ほうれん草のピーナッツ和え 煮豆 すまし汁 米飯	ハンバーグデミグラスソース チンゲン菜のおひたし 漬物(さくら) 味噌汁 米飯	ぶりの照り焼き ピクルス キャベツの香味ゆず和え 味噌汁 米飯	青椒肉絲 マンゴー 胡瓜とわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,581 64.6 59.0 208.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,845 463 15.3 9.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,393 54.1 38.8 219.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,994 435 14.9 9.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,580 56.7 56.6 220.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,569 555 13.4 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,497 60.0 42.3 226.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,752 402 10.6 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,415 57.8 53.8 188.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,642 556 17.9 10.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,485 68.8 52.2 200.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,848 568 13.7 7.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,558 62.0 46.7 231.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,059 406 14.7 7.1
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	オムレツ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	ミネストローネ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ミートオムレツ 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	干草卵焼き コーンのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	スクランブルエッグ スパゲティサラダ コーンクリームスープ 牛乳 バターロール	さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え 白菜のナムル風 味噌汁 米飯	肉豆腐 きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 米飯	☆敬老の日☆さわらの西京焼き 菜の花の梅和え 梨 すまし汁 赤飯	豚肉の焼肉風 オクラとツナの和え物 かぼちゃサラダ すまし汁 米飯	焼きそば ブロッコリーの和風ナムル 五目卵の花	チキンソテーデミグラスソース ほうれん草のおひたし もやしとツナの中華和え 味噌汁 米飯	豆腐ハンバーグ(和風ソース) 温野菜サラダ 菜の花のごま和え 味噌汁 米飯
夕	ほっけの塩焼き チンゲン菜の香味ゆず和え 漬物(しば漬) すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 浅漬け いんげんのくるみ和え すまし汁 米飯	チキンソテー和風ソース かにかまサラダ 茄子の煮浸し 味噌汁 米飯	かれの煮付け スナップエンドウのベーコン炒め 漬物(高菜漬) 味噌汁 米飯	鶏肉の味噌焼き 春雨サラダ 小松菜のポン酢和え すまし汁 米飯	麻婆茄子 キャベツの香味ゆず和え 煮豆 すまし汁 米飯	鮭の胡麻風味焼き 胡瓜とわかめの酢の物 ブロッコリーのピーナッツ和え すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,359 61.6 41.8 194.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,836 551 11.3 8.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,493 58.1 46.9 224.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,841 490 15.7 9.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,449 62.6 50.4 198.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,713 484 11.7 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,443 57.1 33.9 234.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,785 372 11.3 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,460 60.1 50.4 208.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,728 541 19.5 10.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,647 58.4 68.3 210.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,636 479 10.8 7.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,516 69.2 35.1 241.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,122 686 19.0 8.8

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	目玉焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソーテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 バターロール	厚焼き玉子 スナックエンドウのサラダ わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	千草卵焼き ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんとがんもの煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	赤魚の香味焼き がんもの煮物 オクラときゅうりのおかか和え すまし汁 米飯	鶏の葱だれ焼き 焼きなす ひじき煮 すまし汁 米飯	豚肉の生姜焼き 冷奴 小松菜の中華和え 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き 茄子の煮浸し とろろおくら 味噌汁 米飯	カレーうどん 菜の花のポン酢和え バナナ	かれいの胡麻風味焼き チンゲン菜の香味ゆず和え 五目卵の花 すまし汁 米飯	チキンソーテー大葉おろし ツナサラダ ほうれん草のおひたし 味噌汁 米飯
夕	鶏肉のさっぱり煮 漬物(高菜漬) 白菜のナムル風 味噌汁 米飯	ぶりの味噌焼き チンゲン菜の梅和え 根菜マリネ すまし汁 米飯	アジフライ かぼちゃの煮物 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 米飯	ポーコンテートマトソース ピクルス ほうれん草のくるみ和え 味噌汁 米飯	鶏大根 煮豆 胡瓜とわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯	回鍋肉 漬物(しその実) ブロッコリーの中華和え すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん キャベツの梅和え 湯葉と昆布の彩り和え すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,397 62.6 40.3 206.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,842 552 12.6 9.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,418 61.1 51.1 192.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,729 460 13.0 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,683 60.6 66.2 223.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,811 571 13.9 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,573 59.5 49.4 230.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,091 362 13.1 7.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,387 60.1 49.6 188.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,727 496 14.8 10.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,406 60.7 42.5 204.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,738 513 13.0 9.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,533 62.6 40.4 239.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,965 502 16.0 8.8
	29日(日)	30日(月)					
朝	ウインナーソーテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き カリフラワーのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン					
昼	さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ すまし汁 米飯	豚しゃぶの和風だれ(温) オクラとツナの和え物 切干大根煮 味噌汁 米飯					
夕	ポーコンテートデミグラスソース 漬物(しば漬) いんげんのごま和え 味噌汁 米飯	鶏肉の味噌焼き 白和え スナックエンドウの炒め すまし汁 米飯					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,560 58.6 66.8 196.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,742 469 14.7 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,445 59.7 46.5 210.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,880 497 14.2 7.0					