



週間献立表



| | 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) | 9月3日(日) |
|-------|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ごはん 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物 みそ汁 | ごはん 炒り豆腐 いんげんのごまマヨ和え えびみそ みそ汁 | 食パン ジャム スクランブルエッグ 青菜のドレッシング和え パンプキンスープ | ごはん 豆腐バーグ オクラのおかか和え ふりかけ みそ汁 | ごはん ちくわの甘辛煮 白菜の磯和え うめびしお みそ汁 | ごはん といつくね オクラのお浸し ふりかけ みそ汁 | ごはん 豆腐のそぼろあんかけ いんげんのごまマヨかけ のり佃煮 みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ☆納涼祭メニュー☆ ソース焼きそば いなり寿司 ウインナー つくね 浅漬け | ごはん さばの香味焼き 小松菜の煮浸し スパゲッティサラダ みそ汁 | ごはん ミートローフ フロッキーソテー ポテトサラダ コンソメスープ | ごはん あじのみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のからし和え みそ汁 | ごはん 白身魚のタルタル焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのくるみ和え みそ汁 | ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやし和え物 みそ汁 | ごはん メンチカツ じゃが芋のポトフ グリーンサラダ お吸い物 |
| おやつ | セレクト | マスカットゼリー | モカロールケーキ | セレクト | 黒糖饅頭 | クリームパン | ぶどうムース |
| 夕食 | 麦ごはん ホキのチーズ焼き 鶏ひき肉とごぼうの旨煮 うぐいす豆 バナナ | ごはん 親子煮 野菜ソテー 金時豆 みかん缶 | ごはん 赤魚の煮付け れんこんきんぴら つぼ漬け パイン缶 | ごはん 回鍋肉 冬瓜の中華煮 ザーサイ 黄桃缶 | ごはん 親子煮 野菜ソテー 白花豆 カクテル缶 | ごはん 青椒肉絲風 春巻き 胡瓜漬け マンゴー缶 | ごはん さばの塩しモン焼き ほうれん草の煮浸し 大豆と金時豆の甘煮 白桃缶 |
| エネルギー | 1511 Kcal | 1509 Kcal | 1450 Kcal | 1518 Kcal | 1414 Kcal | 1465 Kcal | 1452 Kcal |
| 蛋白質 | 61.9 g | 59.9 g | 58.3 g | 60 g | 55.8 g | 56.1 g | 57.1 g |
| 塩分 | 7.9 g | 6.9 g | 6.9 g | 8 g | 7.9 g | 6.8 g | 7.3 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

週間献立表

| | 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) | 9月10日(日) |
|-------|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | 黒糖食パン ジャム オムレツ 青梗菜とツナのソテー コーンスープ | ごはん 厚揚げのおろし煮 ほうれん草のお浸し ふいかけ みそ汁 | ごはん しろすの卵とじ 白菜のナムル えびみそ みそ汁 | ごはん 納豆 青菜の炒め煮 しば漬け みそ汁 | ごはん はんぺんチーズのせ焼き ほうれん草の和え物 のい佃煮 みそ汁 | ごはん さつまいも揚げと大根の煮物 マカロニサラダ ふいかけ みそ汁 | ごはん あんかけ五目玉子 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁 |
| 10時 | カフェオレ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 韓国風肉野菜炒め かぼちゃの煮物 春雨サラダ わかめスープ | ごはん 中華飯 かにしゅうまい キャベツの中華和え 中華スープ | ごはん ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ | ごはん さばのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え みそ汁 | 麦ごはん 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 いんげんのごま和え みそ汁 | ごはん 鶏肉のチーズ焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え お吸い物 | ごはん 赤魚の煮付け さつまいもの煮物 春雨サラダ みそ汁 |
| おやつ | バウムクーヘン | ドーナツ | あんぱん | 黒糖パンケーキ | プリン | 手作り抹茶蒸しパン | カスタードケーキ |
| 夕食 | ごはん 黄金カレイの煮付け ごぼうのきんぴら たくあん りんご缶 | ごはん たらこの葱みそ焼き 鶏ひきとごぼうの旨煮 桜大根 みかん缶 | ごはん ぶりの塩麹焼き 五目豆腐 金時豆 パイン缶 | ごはん あんかけ和風卵焼き ひじき煮 昆布佃煮 バナナ | ごはん あじの味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ うぐいす豆 カクテル缶 | ごはん 白身魚の梅肉焼き 里芋の煮っころがし しば漬け 黄桃缶 | ごはん 豚肉のボン酢炒め 茄子の揚げ浸し 赤しその煮付け 洋梨缶 |
| エネルギー | 1535 Kcal | 1481 Kcal | 1607 Kcal | 1412 Kcal | 1401 Kcal | 1452 Kcal | 1559 Kcal |
| 蛋白質 | 49.4 g | 57.3 g | 57.9 g | 60.3 g | 52.5 g | 53.2 g | 49.4 g |
| 塩分 | 9.2 g | 7.3 g | 7.5 g | 8.8 g | 7 g | 6.6 g | 8.1 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



| | 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) | 9月17日(日) |
|-------|--|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん 高野豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 梅干し みそ汁 | ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え ふいかけ みそ汁 | ごはん 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁 | ごはん 厚揚げの甘辛煮 白菜の海苔和え えびみそ みそ汁 | ごはん 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 ふいかけ みそ汁 | 食パン ジャム スクランブルエッグ フロッキーサラダ クリームポタージュ | ごはん じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 千キンカレー ツナサラダ 福神漬け ジョア | 豚丼 刻み昆布の炒り煮 フロッキーサラダ みそ汁 | ごはん さばの西京焼き かぶの含め煮 マカロニサラダ みそ汁 | ソース焼きそば えびしゅうまい ほうれん草の中華和え ヨーグルト | ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 もやしのゆかり和え みそ汁 | ごはん たらこの南蛮漬け れんこんのみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物 お吸い物 | ごはん 麻婆豆腐 春巻き 白菜の和え物 中華スープ |
| おやつ | せんべい | エクレア | チョコババロア | 蒸しケーキ | いちごクレープ | 炭酸饅頭 | レモンケーキ |
| 夕食 | ごはん 千草焼き ひじきの煮物 桜大根 マンゴー缶 | ごはん かれいの揚げ浸し きんぴられんこん 昆布佃煮 パイン缶 | ごはん 千キンソテー いんげんのソテー 金時豆 りんご缶 | ごはん ぶいの七味焼き 小松菜の炒め煮 白花豆 バナナ | ごはん あじの和風ムニエル 白菜の信田煮 きゃらぶき カクテル缶 | ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト うぐいす豆 黄桃缶 | ごはん さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 赤しその実漬け みかん缶 |
| エネルギー | 1436 Kcal | 1541 Kcal | 1422 Kcal | 1590 Kcal | 1486 Kcal | 1512 Kcal | 1455 Kcal |
| 蛋白質 | 59.8 g | 59.2 g | 56.6 g | 56.5 g | 55.8 g | 55 g | 56.7 g |
| 塩分 | 7.7 g | 8.1 g | 6.7 g | 6.8 g | 7.5 g | 8.2 g | 8.1 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

週間献立表

| | 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) | 9月24日(日) |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ごはん かにかま卵とじ 白菜のゆかり和え ふいかけ みそ汁 | ごはん 野菜炒め ほうれん草のお浸し えびみそ みそ汁 | ごはん ミートボール いんげんのお浸し のり佃煮 みそ汁 | ごはん 納豆 豚肉と大根の炒り煮 赤しその実漬け みそ汁 | バターロール ジャム オムレツ カリフラワーサラダ コンソメスープ | ごはん 厚揚げと里芋の煮物 白菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁 | ごはん 豆腐のどぼろがけ ほうれん草の和え物 ふいかけ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | グレープジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 赤飯 ぶり照り焼き 天ぷら 炊き合わせ 梨 お吸い物 | ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ レアチーズムース コンソメスープ | 海老ピラフ 白身魚フライ フロッキー 野菜サラダ ジョア | ごはん かれいのみりん焼き 里芋の煮物 青菜のわさび和え みそ汁 | ごはん 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え お吸い物 | ごはん 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー いんげんの和風サラダ コンソメスープ | ごはん 金目鯛の煮付け ごぼうの甘辛炒め 青梗菜のナムル みそ汁 |
| おやつ | 和栗モンブラン | 今川焼カスタード | 抹茶パンケーキ | どら焼き | きなこプリン | おはぎ | バニラロールケーキ |
| 夕食 | ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 桜大根 バナナ | ごはん 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め うずら豆 パイン缶 | ごはん 和風卵焼き レバー炒め きゅうり漬け みかん缶 | ごはん 鶏肉の南部焼 ちくわとごぼうの旨煮 金時豆 洋梨缶 | ごはん さばの香味焼き さつま芋と昆布の煮物 しば漬け カクテル缶 | ごはん フルコギ かぶのくず煮 青しその実漬け マンゴー缶 | ごはん 中華風卵焼き 焼きビーフン ザーサイ りんご缶 |
| エネルギー | 1511 Kcal | 1452 Kcal | 1419 Kcal | 1446 Kcal | 1355 Kcal | 1435 Kcal | 1376 Kcal |
| 蛋白質 | 56.3 g | 48.8 g | 54.6 g | 59 g | 52.9 g | 51.6 g | 56.8 g |
| 塩分 | 8 g | 6.7 g | 8.9 g | 7.3 g | 7.2 g | 7 g | 7.1 g |

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。





週間献立表



| | 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) | 10月1日(日) |
|-------|---|--|--|--|--|---|----------|
| 朝食 | ごはん がんもの煮物 白菜のゆかり和え 梅干し みそ汁 | ごはん 厚揚げの甘辛煮 白菜のポン酢和え えびみそ みそ汁 | ごはん じゃが芋の炒め物 卵豆腐 ふいかけ みそ汁 | ごはん 納豆 小松菜炒め煮 しば漬け みそ汁 | ごはん はんぺんの煮物 ほうれん草おかか和え たいみそ みそ汁 | 食パン ジャム スクランブルエッグ オクラの和え物 パンフキンスープ | |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 昼食 | ごはん 鶏肉のケチャップ焼き フロッキーソテー マカロニサラダ コンソメスープ | ごはん 煮込みハンバーグ カリフラワーのソテー ミモザサラダ 野菜スープ | ごはん あじの七味焼き かぶの土佐煮 カニマヨサラダ みそ汁 | 麦ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かにしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ | ごはん ミートローフ 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ | ごはん さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁 | |
| おやつ | いちごババロア | 手作りココア蒸しパン | チョコパン | バナナムース | 吹雪饅頭 | セレクト | |
| 夕食 | 麦ごはん ぶりの山椒焼き じゃが芋の含め煮 うぐいす豆 黄桃缶 | ごはん 赤魚粕漬け焼き なすの味噌炒め 金時豆 りんご缶 | ごはん 牛肉コロッケ ぜんまい煮 つぼ漬け 白桃缶 | ごはん ほっけの塩焼き かぶのそぼろあんかけ 昆布豆 みかん缶 | ごはん 黄金カレーの煮付け れんこんきんぴら 赤しその実漬け パイ缶 | ごはん 親子煮 白菜とツナの和え物 きゅうりぶき バナナ | |
| エネルギー | 1419 Kcal | 1513 Kcal | 1381 Kcal | 1431 Kcal | 1415 Kcal | 1474 Kcal | Kcal |
| 蛋白質 | 56.7 g | 49.6 g | 47.9 g | 53.7 g | 55.6 g | 61.5 g | g |
| 塩分 | 7.2 g | 6.7 g | 7.6 g | 8.5 g | 6.9 g | 7 g | g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。