

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 3年 9月 5日 ~ 令和 3年 9月 11日

	9/5(日)	9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	9/11(土)
朝	ロールパン デニッシュロール ジャム ミネストローネ ほうれん草グラタン ブロッコリーとツナの 和え物 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 水菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 角天の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 なすのみそ煮 温泉卵 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 たまご豆腐 アスパラのツナ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと卵の ソテー ブロッコリーのしらす 和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 オクラとえびの和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 670 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.0 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.7 g
昼	御飯 豚ロース竜田揚げ 里いもの煮物 ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	御飯 麻婆豆腐 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ 中華卵スープ	オムライス 白菜とベーコンのク リーム煮 ビーンズサラダ コーンスープ	炊き込み御飯 カラスカレイの煮付け じゃがいものきんぴら 風 もやしとぜんまいのナムル みそ汁	きつねきしめん 御飯 かぼちゃひき肉コロッ ケ ひじきの白和え	麦ごはん 照焼き豆腐ハンバーグ 金平れんこん 大根サラダ みそ汁	御飯 タラと野菜の黒酢あん かけ 切干大根の煮物 さつまいもサラダ みそ汁
	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.2 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.2 g
夕	御飯 メバルの煮付け しらたきの明太子炒め きゅうりとわかめの酢 の物 つけもの	御飯 野菜の豚肉巻き とうがんの煮物 酢れんこん フルーツ	御飯 ぶりの照り焼き 豆腐の田楽 きゅうりとトマトの和 え物 すまし汁	御飯 ピーマンの肉詰めフラ イ 青菜と玉子の炒めもの マカロニサラダ すまし汁	御飯 鶏の炭火焼き風 ふろふき大根 長いもたんざく すまし汁	御飯 えび団子の和風煮込み かぼちゃのそぼろあん かけ バンバンジー きくらげのスープ	わかめご飯 厚揚げの肉みそチーズ 焼き きのこのバターソテー カリフラワーのオーロ ラ和え かき玉汁
	エネルギー 393 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.4 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.9 g
おやつ	スイートポテト	セレクトおやつ	バウムクーヘン	鬼まんじゅう	サラダ ドーナツ せんべい (カスタード)	小倉もなか	抹茶ワッフル
	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 1.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 47 117 kcal たんぱく質 0.4 2.3 g 食繊維総量 0.1 0.3 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 3年 9月 12日 ~ 令和 3年 9月 18日

	9/12(日)	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)	9/18(土)
朝	食パン ジャム 野菜スープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b金時豆 アスパラのドレッシング和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのごま和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 ちくわの煮物 白菜の和えもの ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 水菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 きゅうりのなめこ和え 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.3 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.7 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.7 g
昼	御飯 冷しゃぶ風 ほうれん草のマカロニ グラタン キャベツのマリネ 中華スープ	中華飯 麻婆はるさめ たたききゅうり わかめスープ	《ぶちっと祭り》 焼きおにぎり お好み焼き 鶏の唐揚げ フライドポテト ミニ醤油ラーメン フルーツあんみつ	御飯 ポークソテー玉ねぎ ソース さつまいもと白いんげ ん豆のバター煮 なすの彩りマリネ みそ汁	《誕生会》 助六寿司 エビフライとハンバー グとコロケ 海藻サラダ すまし汁	冷やし中華 御飯 えびしゅうまい 里いもの煮物	御飯 チンジャオロース なすのみそ煮 中華やっこ ぎょうざスープ
	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.2 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 アジのカレー風味揚げ 五目ビーフン 白菜とささみのナムル つけもの	御飯 タンドリーチキン じゃがいもの和風炒め 切干大根のはりはり漬 け すまし汁	カレーライス きのこのベーコン炒め カリフラワーのマリネ 福神漬	御飯 さばの塩焼き レンコンのそぼろ炒め 長いもの梅肉和え すまし汁	御飯 牛肉と春雨のチャブ チェ ほうれん草のバターソ テー もずく酢 フルーツ	御飯 ソーセージのポトフ スペイン風オムレツ 小松菜のツナ和え フルーツ	御飯 あかうおの煮付け ごぼうの炒り煮 カリフラワーのマヨ和 え すまし汁
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.2 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 2.6 g
おやつ	カエデの実	フリーカットケーキ (抹茶)	たい焼き	セレクトおやつ	フルーツクレープ	ぽたぽた マドレーヌ 焼き	チーズタルト
	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 43 111 kcal たんぱく質 0.4 1.4 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.2 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g