

# 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5年9月10日～令和5年9月16日

	9/10(日)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)
朝	食パン イチゴジャム 野菜スープ オムレツ 小松菜の ピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも ブロッコリーの ポン酢和え 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 キャベツの磯辺和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 ちくわの煮物 ブロッコリーの おかか和え 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 515 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 11.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.6 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.6 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.8 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 ピーマンと 桜エビの炒め物 ブロッコリーの さっぱり酢和え みそ汁	《誕生会》 卵サンドと ツナサンド カリフラワーの パプリカノ風味テ- オレンジゼリー 野菜スープ	中華飯 マーボー春雨 たたききゅうり わかめスープ	御飯 チンジャオロース レンコンの甘酢炒め 中華やっこ ぎょうざスープ	シーフードカレー カリフラワーの ごまドレ和え ふくしん漬け マンゴープリン	冷やし中華 御飯 えびしゅうまい 里芋の煮物	御飯 ハンバーグ (きのこのデミグラスソース) キャベツの コンソメ煮 なすのさっぱり和え みそ汁
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 アジの カレー風味揚げ しらたきの 明太子炒め ささみとアボカドの 塩昆布和え つけもの	御飯 肉豆腐 いんげんと 角天の煮物 切干大根の はりはり漬け すまし汁	御飯 赤魚の煮付け ごぼうの炒り煮 しめじとニラの ごま和え すまし汁	御飯 鶏肉と きのこの炒め物 糸こんにゃくと 厚揚げの煮物 長芋のゆずみそがけ すまし汁	御飯 鶏の竜田揚げ 香味ソース ほうれん草の バターソテー もずく酢 みそ汁	御飯 ブリのさんしょう焼き 長芋の白煮 チンゲン菜の ごまナムル かき玉汁	御飯 豆腐チャンプルー 焼ビーフン炒め ほうれん草の おかか和え すまし汁
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 30.8 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 30.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	黒糖むしケーキ	ドームケーキ (あんこ)	たい焼き	セレクトおやつ	いちごクレープ	ぽたぽた きんつば 焼き	クリームブッセ
	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 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 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 52 117 kcal たんぱく質 0.5 2.7 g 食繊維総量 0.1 2.5 g 食塩相当量 0.2 0.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g

# 週間献立表

☆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 5年 9月 17日 ~ 令和 5年 9月 23日

	9/17(日)	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)
朝	ロールパン クロワッサン はちみつマーガリン ソーダブレッド チーズオムレツ 大根のマリネ 牛乳	御飯 すまし汁 いわしの梅煮 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b千草焼き しらたきの煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜のしらす和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 なすの煮付け アスパラの和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 車心の煮物 ブロッコリーの ドレッシング和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.9 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.1 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 4.0 g
昼	御飯 タラと野菜の 黒酢あんかけ ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁	《敬老の日の献立》 赤飯 刺身盛り合わせ がんもの煮物 きゅうりと わかめの酢の物 茶碗蒸し	海鮮塩やきそば 御飯 ブロッコリーの おかかポン酢和え みそ汁	御飯 アジフライと コーンコロケ 高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ みそ汁	御飯 マカロニグラタン 大豆と コーンのサラダ ほうれん草のスープ ぶどうゼリー	御飯 肉団子のすき煮 南瓜の マヨチーズ焼き れんこんの 梅じゃこ和え しょうが汁	《秋分の日の献立》 栗ごはん さばの竜田揚げ カニ風味厚巻卵 さといもの ゆずみそかけ すまし汁
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 37.1 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 12.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 14.4 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 31.6 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 豚肉とキャベツの みそ炒め じゃが芋の煮物 小松菜のおろし和え すまし汁	御飯 豆腐の中華煮 春巻 カリフラワーの甘酢 みそ汁	御飯 ホキの外外焼き ぜんまいの炒り煮 切干大根のツナ和え しめじと ベーコンのスープ	御飯 牛肉と春雨の チャプチェ チンゲン菜の 中華風煮浸し もやしのナムル すまし汁	御飯 鶏のケイちゃん焼き かんぴょうの煮物 オクラのとろろがけ きゅうり漬け	ゆかりご飯 筑前煮 だし巻き卵 小松菜の塩昆布和え すまし汁	御飯 ウインナーのポトフ しらたきと ピーマンの金平 アスパラの ピーナッツ和え フルーツ
	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 21.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.5 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.4 g
おやつ	クリームコンフェ	上用まんじゅう	セレクトおやつ	おにぎり せんべい カステラ	プチシュー (カスタード、チョコ)	抹茶ワッフル	おはぎ(こしあん)
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.8 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 46 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 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5年9月24日～令和5年9月30日

	9/24(日)	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)
朝	食パン マーガリン クラムチャウダー 青菜のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 いんげんの ベーコンソテー たまご豆腐 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b五目煮豆 キャベツの ゆかり和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 水菜のごま和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 アスパラの ドレッシング和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 カリフラワーの 梅肉和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.5 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.8 g
昼	御飯 焼き餃子 さつまいものレモン煮 ブロッコリーの サラダ わかめスープ	御飯 豚ロース竜田揚げ 切干大根の煮物 カリフラワーの サラダ みそ汁	御飯 鶏の甘辛煮 ブロッコリーと 桜えびソテー ひじきと 大豆のサラダ きのこ汁	御飯 牛肉のプルコギ風 カリフラワーの 薄くす煮 野菜サラダ みそ汁	ごま担々麺 御飯 揚げなすの 薬味ソースがけ ブロッコリーの和え物	《十五夜の献立》 萩ご飯 月見照焼ハンバーグ 里芋の煮物 ほうれん草の ごま和え すまし汁	御飯 たらの 香草パン粉焼き (トマトソース) 山菜スパゲティ 小松菜の和え物 マッシュルームのスープ
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 13.6 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 31.5 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.3 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.5 g
夕	御飯 厚揚げの肉みそかけ 人参とピーマンの きんぴら 大根とツナの 青じそドレッシング和え すまし汁	菜飯 赤魚のおろし煮 ジャーマンポテト ほうれん草の かか和え すまし汁	御飯 マーボーなす チンゲン菜の煮浸し アスパラのくるみ和え すまし汁	御飯 豚バラ大根 チンゲン菜と ちくわの炒め物 長芋のしょうが醤油 すまし汁	御飯 あじの唐揚げ レンコンの甘辛煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	御飯 ポークソテー 和風おろしソース きのこの バターソテー 春雨の酢の物 すまし汁	御飯 鶏の照り焼き ひじきの煮物 かとうえびの和え物 すまし汁
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.6 g
おやつ	ロールケーキ (カスタード)	まがり せんべい いなか まんじゅう	どらやき (抹茶あん)	りんごのタルト	セレクトおやつ	月うさぎ	焼プリンタルト
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 48.64 kcal たんぱく質 0.6 1.1 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 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 90 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g