

週間予定献立表 (9月)

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (豆腐・青菜) じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵・玉ねぎ) 切り昆布の煮しめ とろろ芋 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・豆腐) 白菜の煮浸し おろしのなめこ和え 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・芋) 変わり金平 納豆 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・エノキ) 豆もやしの煮物 温泉卵 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ・エノキ) おから炒り とろろ芋 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なす・油揚げ) 切り干し大根の煮付け 納豆 香の物 牛乳
昼	ご飯 うーめん汁 (うーめん、貝割れ) 治部煮 青菜となめこのお浸し 白菜のこぶ茶漬け 果物 (バナナ) (キウイフルーツ)	ご飯 冬瓜のすまし汁 カジキマグロのムニエル 高野豆腐の揚げ煮 めかぶのポン酢和え 果物 (オレンジ)	ご飯 ワカメスープ (葱・ワカメ) 豚肉の角煮 ナムル 香の物 (ザーサイ) 果物 (グレープフルーツ)	カレーライス コンソメスープ シーフードサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 (なめこ・豆腐) メンチカツ ポテトサラダ 香の物 (沢庵) 果物 (グレープフルーツ)	おはぎ すまし汁 (三つ葉・庄内麩) 野菜の煮しめ 即席漬け 果物 (ぶどう)	 サンドイッチ 菓子パン ポトフ ハムエッグ 野菜サラダ 果物 (グレープフルーツ)
夕	ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 赤魚の南部焼き 五目チャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 (芋・ワカメ) 回鍋肉 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 (茄子・冥加) 焼き魚(ホッケ) キノコの土佐酢 香の物	ご飯 味噌汁 (豆腐・なめこ) 鶏の梅かつお焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 秋刀魚の松前煮 大豆の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 (なめこ・豆腐) 牛肉の牡蠣油炒め もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 (青菜・豆腐) 焼き魚(鯨) 金平牛蒡 香の物
エネルギー	1,532kcal	1,524kcal	1,525kcal	1,577kcal	1,547kcal	1,560kcal	1,608kcal
食塩	9.7g	9.1g	10.1g	10.0g	9.6g	9.6g	9.5g

週間予定献立表 (9~10月)

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29(木)	30日(金)	10/1日(土)	2日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (キャベツ・エノキ) 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵・玉葱) 煮浸し 納豆 紫蘇巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ・三つ葉) 金平ごぼう とろろ芋 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ・エノキ) 織切り野菜のソテー おろし和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵・玉ねぎ) ひじき煮 とろろ芋 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (茄子・冥加) 五目豆 温泉卵 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ・エノキ) 茄子炒り 納豆 香の物 牛乳
昼	ご飯 塩豚汁 鯖の味噌煮 煮物 即席漬け 果物 (オレンジ)	親子丼 うすくず汁 蓮根と糸コンの金平 もやしのナムル 果物 (グレープフルーツ) 	ご飯 ワンタンスープ (ワンタン・豆腐) 鱈のムニエル 中華風和え 香の物 (ザーサイ) 果物 (オレンジ) (キウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (豆腐・なめこ) スコッチエッグ マカロニサラダ 漬け物 (沢庵) 果物 (ぶどう) 選択食; 鮭イクラ丼	ご飯 肉団子と野菜の吉野汁 鰯の照り焼き 野菜の蟹あんかけ 香の物 (紫蘇の実漬け) 果物 (オレンジ)	うー麺 野菜のゴマ味噌かけ レタスとベーコンのサラダ ミルクゼリー	菓子パン サンドイッチ きのこスープ シーフードグラタン 野菜サラダ 果物 (オレンジ)
夕	ご飯 味噌汁 (豆腐・青菜) 鶏の柚子胡椒焼き 油麩の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 (芋・ワカメ) 焼き魚(甘塩鮭) おでん風煮物 香の物	ご飯 味噌汁 (芋・油揚げ) 豚肉の煮込み お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) カレイの生姜煮 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 (芋・油揚げ) 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 (ワカメ・玉ねぎ) 鱈の照り焼き 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 (豆腐・青菜) 鶏肉と蓮根の旨煮 酢の物 香の物
エネルギー	1,506kcal	1,567kcal	1,517kcal	1,531kcal	1,579kcal	1,500kcal	1,549kcal
食塩	9.7g	13.8g	9.7g	9.5g	9.8g	10.0g	9.0g