



予定献立表



2020年9月14日

～

2020年9月20日

	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)
朝食	御飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁(とろろ昆布・かいわれ) 牛乳	御飯 オムレツ アスパラのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁(大根・水菜) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の煮浸し 梅干し 味噌汁(ねぎ・高野豆腐) ヤクルト	御飯 温泉卵 キャベツとソーセージの炒め煮 三色豆 味噌汁(とろろ昆布・水菜) 牛乳	御飯 納豆 竹輪と白菜の炒め煮 なめたけおろし 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳	御飯 かに卵ロール じゃが芋のうす葛煮 味付けのり 味噌汁(かぶ・かいわれ) 牛乳	御飯 めかぶ さつま揚げの煮物 金時豆 味噌汁(もやし・高野豆腐) 野菜ジュース
エネルギー	407 Kcal	471 Kcal	431 Kcal	514 Kcal	489 Kcal	496 Kcal	445 Kcal
たんぱく質	13.5 g	18.1 g	17.3 g	19.4 g	17.6 g	19.1 g	11.5 g
脂質	8.6 g	12.0 g	8.9 g	12.5 g	12.6 g	10.2 g	3.4 g
食塩	2.1 g	2.0 g	1.9 g	1.9 g	2.3 g	2.2 g	2.4 g
昼食	けんちんそば さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え フルーツ杏仁	御飯 白身魚のタルタル焼き 春雨炒め ブロッコリーの梅和え キウイフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐)	御飯 豚肉のすき煮 タラモサラダ 白菜のゆず和え 梨 味噌汁(大根・葉大根)		御飯 鮭の幽庵焼き ぜんまいの煮物 菜の花のわさび和え バナナ 味噌汁(わかめ・高野豆腐)	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ浸し 春菊の土佐和え フルーチェ 清汁(みつば・白玉麴)	クロワッサン クリームシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 コンソメスープ
エネルギー	644 Kcal	521 Kcal	655 Kcal	712 Kcal	508 Kcal	645 Kcal	601 Kcal
たんぱく質	20.8 g	19.6 g	16.1 g	41.6 g	25.9 g	26.5 g	17.1 g
脂質	14.1 g	15.8 g	28.8 g	22.1 g	10.2 g	19.0 g	33.3 g
食塩	1.6 g	1.7 g	2.2 g	4.4 g	2.4 g	2.5 g	3.4 g
おやつ	チョコまんじゅう	黒糖ケーキ	チョコババロア	練り切り	マスカットゼリー	キャラメルプリン	せんべい
エネルギー	102 Kcal	147 Kcal	163 Kcal	79 Kcal	104 Kcal	113 Kcal	113 Kcal
たんぱく質	1.9 g	2.2 g	3.4 g	1.6 g	2.0 g	3.6 g	2.4 g
脂質	2.2 g	7.4 g	9.6 g	0.1 g	5.8 g	5.9 g	0.4 g
食塩	g	0.3 g	0.1 g	g	g	0.1 g	0.5 g
夕食	御飯 さんまの蒲焼き かぶのそぼろ煮 豆ひじき 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 漬物 味噌汁(ニラ・南瓜)	御飯 ほっけの漬け焼き 五目煮 漬物 味噌汁(わかめ・茄子)	御飯 豆腐の野菜あんかけ カリフラワーのかにマヨ和え 漬物 味噌汁(ふのり・もやし)	御飯 親子煮 ひじきと枝豆の白和え あみ佃煮 味噌汁(じゃが芋・こねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 小松菜のおろし和え 漬物 味噌汁(ニラ・里芋)	御飯 鱈のしそ香り焼き 白菜と油揚げの煮物 漬物 味噌汁(あおさ・葉大根)
エネルギー	640 Kcal	572 Kcal	467 Kcal	412 Kcal	639 Kcal	532 Kcal	521 Kcal
たんぱく質	24.1 g	18.8 g	24.6 g	11.9 g	27.9 g	14.2 g	26.3 g
脂質	24.1 g	15.8 g	8.1 g	10.0 g	23.8 g	20.7 g	16.6 g
食塩	2.4 g	2.9 g	3.1 g	2.3 g	3.0 g	2.2 g	2.6 g
1日トータル							
エネルギー	1793 Kcal	1711 Kcal	1716 Kcal	1717 Kcal	1740 Kcal	1786 Kcal	1680 Kcal
たんぱく質	60.3 g	58.7 g	61.4 g	74.5 g	73.4 g	63.4 g	57.3 g
脂質	49.0 g	51.0 g	55.4 g	44.7 g	52.4 g	55.8 g	53.7 g
食塩	6.1 g	6.9 g	7.3 g	8.6 g	7.7 g	7.0 g	8.9 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。



予定献立表



2020年9月14日

～

2020年9月20日

	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)
朝食	御飯 スクランブルエッグ アスパラのごま和え ふりかけ 味噌汁(大根・葉大根) 牛乳	御飯 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し 梅干し 味噌汁(とろろ昆布・水菜) 牛乳	御飯 納豆 竹輪の煮物 しらすおろし 味噌汁(かぶ・かいわれ) ヤクルト	御飯 温泉卵 じゃが芋の煮付け やさい豆 味噌汁(あおさ・高野豆腐) 牛乳	御飯 油麩の卵とじ 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(とろろ昆布・かいわれ) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 キャベツとさつま揚げの炒め煮 たいみそ 味噌汁(大根・水菜) 牛乳	御飯 とろろ 白菜とソーセージの炒め煮 うぐいす豆 味噌汁(あおさ・葉大根) りんごジュース
エネルギー	462 Kcal	480 Kcal	428 Kcal	516 Kcal	451 Kcal	450 Kcal	491 Kcal
たんぱく質	13.0 g	19.0 g	16.2 g	18.4 g	12.2 g	14.7 g	11.6 g
脂質	13.6 g	14.6 g	4.4 g	14.5 g	13.8 g	9.9 g	3.4 g
食塩	2.0 g	2.0 g	3.0 g	1.8 g	1.7 g	2.1 g	1.7 g
昼食	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の利休煮 菜の花の磯和え 梨 清汁(はんぺん・しいたけ)	エビピラフ キッシュ 海藻サラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	御飯 八宝菜 焼きぎょうざ もやしのナムル オレンジ わかめスープ	ゆかり御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え バナナ 豚汁	三色おはぎ 鶏肉と秋野菜の炒り煮 かぶの即席漬け 巨峰 清汁(豆腐・みつば)	御飯 白身魚のオーロラ焼き 冬瓜のカニあん ブロッコリーサラダ 洋ナシ缶 味噌汁(ふのり・高野豆腐)	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 小松菜のからし和え みかん缶 味噌汁(わかめ・油揚げ)
エネルギー	527 Kcal	656 Kcal	628 Kcal	605 Kcal	617 Kcal	490 Kcal	591 Kcal
たんぱく質	26.0 g	20.2 g	17.8 g	23.0 g	12.4 g	20.3 g	21.5 g
脂質	7.7 g	30.5 g	23.6 g	19.5 g	6.2 g	7.2 g	19.5 g
食塩	2.3 g	3.4 g	2.2 g	3.3 g	2.1 g	2.6 g	2.2 g
おやつ	オレンジゼリー	スイートポテトパン	杏仁ミルクプリン	紅茶ケーキ	ところてん	抹茶まんじゅう	南瓜ババロア
エネルギー	115 Kcal	91 Kcal	118 Kcal	104 Kcal	35 Kcal	89 Kcal	159 Kcal
たんぱく質	1.9 g	2.3 g	3.6 g	2.8 g	0.6 g	1.9 g	4.0 g
脂質	5.9 g	0.8 g	2.5 g	2.0 g	g	0.6 g	8.9 g
食塩	g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.4 g	g	0.2 g
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め オクラのなめたけ和え 山くらげ 味噌汁(茄子・油揚げ)	御飯 赤魚のみぞれ煮 人参とツナのしりしり 漬物 味噌汁(里芋・ニラ)	御飯 アジの一味焼き ひじきと大豆の煮物 漬物 味噌汁(南瓜・こねぎ)	御飯 肉団子の黒酢炒め カリフラワーのドレ和え 漬物 味噌汁(油揚げ・葉大根)	御飯 さばの照り焼き ビーフン炒め 昆布の佃煮 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 肉じゃが チンゲン菜の錦糸和え 漬物 味噌汁(ねぎ・はんぺん)	御飯 鱈のしそ味噌焼き 豆腐とエビの中華煮 漬物 清汁(みつば・白玉麩)
エネルギー	570 Kcal	479 Kcal	437 Kcal	503 Kcal	558 Kcal	579 Kcal	454 Kcal
たんぱく質	13.7 g	22.3 g	23.1 g	13.3 g	21.9 g	13.7 g	25.6 g
脂質	27.5 g	10.6 g	6.7 g	16.6 g	19.4 g	22.9 g	9.1 g
食塩	2.1 g	3.1 g	3.1 g	1.8 g	2.6 g	2.3 g	2.4 g
1日トータル							
エネルギー	1674 Kcal	1706 Kcal	1611 Kcal	1728 Kcal	1661 Kcal	1608 Kcal	1695 Kcal
たんぱく質	54.6 g	63.8 g	60.7 g	57.5 g	47.1 g	50.6 g	32.7 g
脂質	54.7 g	56.5 g	37.2 g	52.6 g	39.4 g	40.6 g	40.9 g
食塩	6.4 g	8.6 g	8.4 g	7.0 g	6.8 g	7.0 g	6.5 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。