

			令和03年09月01日(水)	令和03年09月02日(木)	令和03年09月03日(金)	令和03年09月04日(土)	令和03年09月05日(日)					
朝			御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ジャーマンポテト ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のごま和え ヤクルト	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳					
昼			チキンカレー コンソメスープ(モヤシ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 コンソメスープ(卵・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 味噌汁(ツレ・シロ) 赤魚の揚げ煮 ささみともやしの炒め インゲンの三杯酢	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し ババロア	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え					
おやつ			いちごムース	ココアワッフル	ハッピーターン	カステラ	味噌饅頭					
夕			御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 ピーチゼリー	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草のサラダ	御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー					
栄養価			エネルギー	1512kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1496kcal
			蛋白質	55.6g	蛋白質	61.1g	蛋白質	61g	蛋白質	54.8g	蛋白質	64.1g
			脂質	41.7g	脂質	46.3g	脂質	41.3g	脂質	52.3g	脂質	41.1g
			食塩	7.6g	食塩	7.9g	食塩	8g	食塩	8.1g	食塩	7.5g

	令和03年09月06日(月)		令和03年09月07日(火)		令和03年09月08日(水)		令和03年09月09日(木)		令和03年09月10日(金)		令和03年09月11日(土)		令和03年09月12日(日)			
朝	御飯 味噌汁(かぼちや・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのみょうねえ和え ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 白菜の青じそサラダ ヤクルト		食パン スプレッド(アブリコト) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き キャベツのサウザン和え ジョア			
	昼	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		十五穀米 清汁(花麩・葉) さけの味噌焼き 大根と昆布の炒め煮 三色和え		御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの山椒焼き 昆布と里芋の煮物 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		ビビンバ わかめスープ チヂミ風 青りんごゼリー		御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カリフラワーのマリネ		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 かぶのコンソメ煮 パンプキンサラダ		
		おやつ	上用饅頭		抹茶ワッフル		バームロール		たいやき		ぼたぼた焼き		シュークリーム		アイス	
		夕	御飯 コンソメスープ(春雨・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(みかん缶)		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとササミの和風サラダ 煮豆(黒豆)		御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー		御飯 豚汁 鶏の味噌マヨ焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 白身魚のグリーンソースがけ 冬瓜のくず煮 煮豆(うぐいす豆)		御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー		御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	
栄 養 価			エネルギー	1417kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1375kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1479kcal
	蛋白質		50.9g	蛋白質	51.5g	蛋白質	58.4g	蛋白質	57g	蛋白質	55g	蛋白質	57g	蛋白質	58.9g	
	脂質		36g	脂質	45.2g	脂質	45.4g	脂質	37.9g	脂質	27.1g	脂質	40.2g	脂質	42.8g	
	食塩	8.1g	食塩	7.5g	食塩	8.7g	食塩	7.8g	食塩	8.3g	食塩	7.5g	食塩	7.7g		

	令和03年09月13日(月)		令和03年09月14日(火)		令和03年09月15日(水)		令和03年09月16日(木)		令和03年09月17日(金)		令和03年09月18日(土)		令和03年09月19日(日)	
朝	御飯		食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯	
	味噌汁(南瓜・万能)		スプレッド(いちご)		味噌汁(高野・畑菜)		味噌汁(揚げ・ワカメ)		スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(揚げ・エリンギ)		味噌汁(ナメコ・青菜)	
	ちくわと小松菜の煮びたし		スクランブルエッグ		鱈の塩焼き		つみれの煮物		ウインナーとキャベツソテー		豚挽肉とかぶの煮物		鮭の塩焼き	
	納豆		牛蒡のサラダ		春菊のわさび和え		春菊の和え物		マカロニサラダ		畑菜とキノコのマヨ和え		カリフラワーのマヨサラダ	
		ヨーグルト		フルーツ(カテル缶)		ジョア		ジョア		フルーツ(パイン缶)		ヨーグルト		ジョア
				牛乳						牛乳				
昼	御飯		さつまいもご飯		御飯		御飯		御飯		御飯		ご飯	
	コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		清汁(アサリ・ネギ)		味噌汁(豆腐・なめこ)		味噌汁(サツマ芋・万能)		味噌汁(エノキ・春菊)		コンソメスープ(シロネ・豚挽肉)		清汁(アサリ・春菊)	
	タンドライーチキン		筑前煮		豚肉ともやしの塩麹炒め		鮭の野菜あんかけ		鯖の葱焼き		タラのトマトソースがけ		豆腐ハンバーグ	
	じゃがいものたらこマヨ和え		白和え		炊き合わせ		茄子の煮物		畑菜の煮びたし		白菜とチキンのサウサンサラダ		牛ごぼう	
		春雨とツナのサラダ		ピーチゼリー		小松菜のお浸し		キャベツのからし和え		れんこんとひじきのごまサラダ		マカロニサラダ		キャベツのサウサン和え
おやつ	フルーチェ		メロンパン		和のパンケーキ		エクレア		豆花		かすてら饅頭		まがりせんべい	
夕	御飯		御飯		キャロットライス		ゆかりご飯		御飯		御飯		いなり寿司	
	清汁(花麩・サヤ)		コンソメスープ(白菜・人参)		コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)		味噌汁(南瓜)		たまごスープ		つみれ汁		清汁(ツミレ・畑菜)	
	ぶりの香味焼き		メルルーサのムニエル		スペイン風オムレツ		擬制豆腐		チキンのホワイトソースがけ		豆腐とえびの旨煮		れんこんの挟み揚げ	
	里芋の含め煮		車麩の煮物		コールスローサラダ		青菜と椎茸の煮浸し		さつま芋のオレンジ煮		ほうれん草の和え物		ほうれん草のおかか和え	
		フルーツ(ミカン缶)		煮豆(黒豆)		フルーツ(リンゴ缶)		青りんごゼリー		マスカットゼリー		フルーツ(カテル缶)		
栄養価	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1368kcal	エネルギー	1402kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1413kcal	エネルギー	1410kcal
	蛋白質	57.9g	蛋白質	60.5g	蛋白質	58.8g	蛋白質	60.3g	蛋白質	59.4g	蛋白質	56.1g	蛋白質	56g
	脂質	37.3g	脂質	31.6g	脂質	34.7g	脂質	31.3g	脂質	38.2g	脂質	34.3g	脂質	37g
	食塩	8g	食塩	7.5g	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	7.1g	食塩	7.4g	食塩	7.9g

	令和03年09月20日(月)	令和03年09月21日(火)	令和03年09月22日(水)	令和03年09月23日(木)	令和03年09月24日(金)	令和03年09月25日(土)	令和03年09月26日(日)							
朝	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり かぶのゆかり和え ジョア	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊のマヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) マカロニと大豆チリソース煮 イタリアンサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ポテトサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳							
昼	☆敬老会☆ 赤飯・清汁(花麩・ミツハ) 天ぷら盛り合わせ 煮物・野菜の肉巻き かにしんじょう・厚焼き卵 ほうれん草のお浸し フルーツ(カクテル缶)	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カブラワーとしめじのカレーソテー 春雨サラダ	御飯 味噌汁(ワカメ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ つみれと冬瓜の煮物 ブロッコリー-の青じそ和え	御飯 味噌汁(里芋・葉) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 カラフルサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	きつねそば コロケ いんげんの胡麻和え フルーツ(マンゴー缶)							
おやつ	水まんじゅう	ペアクリームワッフル	どら焼き	ドームケーキ	黒糖饅頭	ソフトサラダ	スイスロール							
夕	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル いちごプリン	御飯 コンソメスープ(冬瓜・青菜) ホキムニエル(タルタルソース) レンコンの炒め旨煮 うぐいす豆	チャーハン 中華スープ(ワンタン・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(マンゴー缶)							
栄	エネルギー	1705kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1487kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1394kcal
養	蛋白質	66g	蛋白質	55.8g	蛋白質	60.2g	蛋白質	50.1g	蛋白質	63.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	54.6g
価	脂質	47.6g	脂質	30.6g	脂質	29.8g	脂質	34.9g	脂質	42.4g	脂質	42g	脂質	30.3g
	食塩	8.1g	食塩	7.3g	食塩	7.7g	食塩	8.7g	食塩	8.1g	食塩	7.7g	食塩	8.7g

	令和03年09月27日(月)		令和03年09月28日(火)		令和03年09月29日(水)		令和03年09月30日(木)					
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア					
昼	十五穀米 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき いちごゼリー		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え		御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ		☆リクエストメニュー☆ ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのレモン和え フルーツ(バナナ)					
おやつ	チョコムース		チョコパン		羊羹		ケーキ					
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆(うぐいす豆)		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 かにかま磯辺天 杏仁豆腐		御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 フルーツ(りんご缶)		御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 小松菜のわさびマヨネーズ和え					
栄養 価	エネルギー	1383kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1543kcal				
	蛋白質	52.1g	蛋白質	57.3g	蛋白質	56.4g	蛋白質	59.6g				
	脂質	29.2g	脂質	29.6g	脂質	37.3g	脂質	48.4g				
	食塩	7.8g	食塩	8g	食塩	7.6g	食塩	7.8g				