

				令和04年09月01日(木)		令和04年09月02日(金)		令和04年09月03日(土)		令和04年09月04日(日)	
朝				食パン	御飯	御飯	食パン	味噌汁(白菜・葉)	味噌汁(麩・畑菜)	味噌汁(アフリコット)	スナックエンドウとベーコンのソテー
				ポトフ	和風チャンプル	鯖の塩焼き	スナップエンドウとベーコンのソテー				
				ブロッコリーとコーンのサラダ	春菊のマヨ和え	小松菜の生姜醤油和え	フレンチサラダ				
				フルーツ(黄桃缶)	ヨーグルト	ジョア	フルーツ(カクテル缶)				
				牛乳						牛乳	
昼				御飯	チキンカレー	カニ風味丼	野菜ラーメン	清汁(トロ昆布・春菊)	コンソメスープ(人参・青菜)	味噌汁(エノキ・コマツナ)	中華盛り合わせ
				フライ盛合わせ	ブロッコリーのレモン和え	もやしのピリ辛炒め	フルーツ缶(カクテル)				
				さつまいも甘露煮	フルーツ(リンゴ缶)	ブロッコリーのサラダ					
				もやしとほうれん草のサラダ							
おやつ				ドームケーキ	チョコパン	紫いも羊羹	味噌饅頭				
夕				味噌汁(冬瓜・青菜)	御飯	御飯	御飯	豆腐の和風ステーキ	味噌汁(麩・葉)	味噌汁(里芋・豆苗)	たまごスープ
				小松菜の酢の物	さわらのみぞれがけ	鶏肉のネギ塩だれ	チキンのホワイトソースがけ				
				フルーツ(パイン缶)	里芋のごま煮	牛蒡の土佐煮	さつまいものオレンジ煮				
					フルーツ(カクテル缶)	ピーチゼリー	マスカットゼリー				
栄養価				エネルギー	1535kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1437kcal
				蛋白質	47.4g	蛋白質	54.6g	蛋白質	61.1g	蛋白質	56.8g
				脂質	35.8g	脂質	42.4g	脂質	33.6g	脂質	30.8g
				食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	7.8g	食塩	6.8g

	令和04年09月05日(月)	令和04年09月06日(火)	令和04年09月07日(水)	令和04年09月08日(木)	令和04年09月09日(金)	令和04年09月10日(土)	令和04年09月11日(日)							
朝	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	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 大根のごま和え ヨーグルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア	食パン スプレッド(アプロコット) 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 カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア							
昼	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 大根のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	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	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	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)	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	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	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 カラフルサラダ							
おやつ	たいやき	クリームパン	フルーチェ	抹茶ワッフル	ソフトサラダ	酒まんじゅう	シュークリーム							
夕	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・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(黄桃缶)	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	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)	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ フルーツ(リンゴ缶)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)							
栄	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1364kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1396kcal
養	蛋白質	59.6g	蛋白質	46.7g	蛋白質	59.2g	蛋白質	51.6g	蛋白質	66.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	59.4g
価	脂質	37.8g	脂質	34.4g	脂質	47.3g	脂質	41.5g	脂質	45.8g	脂質	45.4g	脂質	32.9g
	食塩	7.9g	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	7.8g

	令和04年09月12日(月)		令和04年09月13日(火)		令和04年09月14日(水)		令和04年09月15日(木)		令和04年09月16日(金)		令和04年09月17日(土)		令和04年09月18日(日)	
朝	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア		食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳		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		御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カフラワーの梅おかか和え ヤクルト		食パン スプレッド(アプレコト) 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(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	
昼	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとささみのマヨ和え		御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え		栗ご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) フルーツ(マンゴー缶)		牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(シャインマスカット)		御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カフラワーのフレンチ和え		きつねうどん ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え		御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和え	
おやつ	かすてら饅頭		エクレア		炭酸饅頭		メロンパン		クリームサンド		スイスロール		まがりせんべい	
夕	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆		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 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(黒豆)		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)		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 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)	
栄	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1493kcal
養	蛋白質	55.6g	蛋白質	65.5g	蛋白質	62.1g	蛋白質	55.8g	蛋白質	55.2g	蛋白質	52.6g	蛋白質	61.5g
価	脂質	35.8g	脂質	45.6g	脂質	48.5g	脂質	37.8g	脂質	36.2g	脂質	44.4g	脂質	43.4g
	食塩	7.4g	食塩	7.1g	食塩	8g	食塩	7.9g	食塩	7.9g	食塩	8.2g	食塩	7.8g

	令和04年09月19日(月)	令和04年09月20日(火)	令和04年09月21日(水)	令和04年09月22日(木)	令和04年09月23日(金)	令和04年09月24日(土)	令和04年09月25日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 春菊の和え物 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(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト	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	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	☆敬老会☆ 赤飯 清汁(花麩・ミツバ) 天ぷら盛り合わせ 煮物 かにしんじょう・厚焼き卵 野菜の肉巻き ほうれん草のお浸し フルーツ(カクテル缶)	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カブフラワーとしめじのカレーソテー 白菜のナムル	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ							
おやつ	祝まんじゅう	そば饅頭	カステラ	レモンケーキ	バームロール	ぼたぼた焼き	ペアクリーム							
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 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 清汁(ツメ・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 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄	エネルギー	1686kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1476kcal
養	蛋白質	58.4g	蛋白質	55.1g	蛋白質	52.1g	蛋白質	49.8g	蛋白質	63.4g	蛋白質	54.5g	蛋白質	49.7g
価	脂質	43.7g	脂質	32.8g	脂質	30.4g	脂質	51g	脂質	41.8g	脂質	39.5g	脂質	44.4g
	食塩	8.5g	食塩	7.6g	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	8.6g

	令和04年09月26日(月)	令和04年09月27日(火)	令和04年09月28日(水)	令和04年09月29日(木)	令和04年09月30日(金)							
朝	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ 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 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 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 ジョア							
昼	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	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☆ かき揚げそば ブロッコリーのフレンチ和え フルーツ(パイン缶)							
おやつ	和のパンケーキ	どら焼き	ハッピーターン	黒糖饅頭	スペシャルケーキ							
夕	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	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 抹茶ババロア	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	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 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)							
栄	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1374kcal				
養	蛋白質	57.6g	蛋白質	60g	蛋白質	64g	蛋白質	60.2g	蛋白質	50.8g		
価	脂質	45.8g	脂質	32.6g	脂質	39.1g	脂質	45g	脂質	34.7g		
	食塩	7.9g	食塩	8g	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	8.5g		