

							令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)	令和05年09月03日(日)				
朝							御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	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 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(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				
	昼							御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	親子丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	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			
		おやつ							カスタードケーキ	ソフトサラダ	上用饅頭		
		夕							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 いちごゼリー	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 ピーチゼリー		
栄 養 価									エネルギー	1555kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー
							蛋白質	54.2g	蛋白質	57.5g	蛋白質	56.8g	
							脂質	51.7g	脂質	46.2g	脂質	26.9g	
							食塩	7.9g	食塩	8.1g	食塩	7.1g	

	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月07日(木)	令和05年09月08日(金)	令和05年09月09日(土)	令和05年09月10日(日)							
朝	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア	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(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(アプリコット) 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 春菊の和え物 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 ヤクルト	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							
昼	盛りそば かき揚げ・いとより天 レンコンとちくわの炒め煮 菜の花のわさび和え	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 白身魚の甘酢あんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	そばろ井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 鮭のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	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)	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							
おやつ	まがりせんべい	クリームサンド	紫いも羊羹	バームロール	ぼたぼた焼き	チョコパン	コアラのマーチ							
夕	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(マンゴー缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ マスカットゼリー	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(りんご缶)	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 杏仁豆腐	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ	御飯 清汁(コーン・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)							
栄	エネルギー	1424kcal	エネルギー	1349kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1508kcal
養	蛋白質	49.5g	蛋白質	58g	蛋白質	62.1g	蛋白質	68.7g	蛋白質	59.7g	蛋白質	48.1g	蛋白質	59g
価	脂質	38g	脂質	30.6g	脂質	42.9g	脂質	54.6g	脂質	48.7g	脂質	36.6g	脂質	44.2g
	食塩	8.9g	食塩	7.5g	食塩	6.8g	食塩	6.1g	食塩	8g	食塩	8g	食塩	7.7g

	令和05年09月11日(月)	令和05年09月12日(火)	令和05年09月13日(水)	令和05年09月14日(木)	令和05年09月15日(金)	令和05年09月16日(土)	令和05年09月17日(日)							
朝	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	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(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・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(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	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(りんご缶) 牛乳							
昼	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	きのこご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)	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(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	マドレーヌ	プリン	味噌饅頭	星たべよ	チョコパイ	どら焼き	おはぎ							
夕	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 煮豆(白花豆)	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 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	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)	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 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(りんご缶)	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ いちごゼリー							
栄	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1542kcal
養	蛋白質	56.7g	蛋白質	55.7g	蛋白質	50.9g	蛋白質	59.3g	蛋白質	50.6g	蛋白質	56g	蛋白質	58.5g
価	脂質	48.4g	脂質	31.2g	脂質	38.3g	脂質	48.1g	脂質	38.7g	脂質	32.4g	脂質	41.9g
	食塩	8.3g	食塩	8.1g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	7.6g	食塩	7.6g	食塩	7.1g

	令和05年09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)	令和05年09月24日(日)							
朝	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	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(マンゴー缶) 牛乳	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	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 ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	☆敬老会☆ 赤飯 清汁(花麩・ミツバ) 天ぷら盛り合わせ 煮物 華茶巾・厚焼き卵 野菜の肉巻き ほうれん草のお浸し フルーツ(マンゴー缶)	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 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウサン和え	かニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	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)							
おやつ	白桃羊羹・抹茶ケーキ	和のパンケーキ	メロンパン	ドームケーキ	かすてら饅頭	焼きドーナツ	水まんじゅう							
夕	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	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)	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 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 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	いなり寿司 清汁(ツレ・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	1646kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1500kcal
養	蛋白質	65.1g	蛋白質	57.1g	蛋白質	51.9g	蛋白質	53g	蛋白質	59.4g	蛋白質	61g	蛋白質	56.6g
価	脂質	36.2g	脂質	44.1g	脂質	29.5g	脂質	35.6g	脂質	39.4g	脂質	40.3g	脂質	36.3g
	食塩	10.3g	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	7.4g	食塩	8.4g	食塩	7.3g	食塩	8.4g

	令和05年09月25日(月)	令和05年09月26日(火)	令和05年09月27日(水)	令和05年09月28日(木)	令和05年09月29日(金)	令和05年09月30日(土)								
朝	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	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	食パン スプレッド(アブリコット) スナックアントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	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	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト								
昼	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 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ	味噌ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	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	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	☆リクエストニュー☆ 御飯 清汁(あさり・春菊) 銀鱈の西京焼き 白菜のお浸し フルーツ(パイン缶)								
おやつ	ハッピーターン	酒まんじゅう	黒糖饅頭	スイスロール	クリームパン	和栗モンブラン								
夕	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(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	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)	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 いちごプリン	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)								
栄	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1625kcal		
養	蛋白質	63.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	57.6g	蛋白質	53.2g	蛋白質	55.3g	蛋白質	55.9g		
価	脂質	43.5g	脂質	39.5g	脂質	38g	脂質	41.7g	脂質	38.8g	脂質	54.9g		
	食塩	7.9g	食塩	7.8g	食塩	6.7g	食塩	7.5g	食塩	8.2g	食塩	7.7g		