

	令和06年09月01日(日)	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプリコット) スナッフエ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(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	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							
昼	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 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	ビビンバ わかめスープ 中華サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 ブロッコリーのサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	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 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							
おやつ	焼きドーナツ	ハッピーターン	どら焼き	ソフトサラダ	ちよぼちよぼクッキー	水まんじゅう	かすてら饅頭							
夕	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え	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 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)	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(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(白桃缶)	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 清汁(素麺・シロネ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)							
栄	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1363kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1485kcal
養	蛋白質	52.8g	蛋白質	61.6g	蛋白質	56.4g	蛋白質	62.7g	蛋白質	65.3g	蛋白質	57.5g	蛋白質	63.1g
価	脂質	48.6g	脂質	48.4g	脂質	27.3g	脂質	51.2g	脂質	46.4g	脂質	39.6g	脂質	29.6g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8g

	令和06年09月08日(日)	令和06年09月09日(月)	令和06年09月10日(火)	令和06年09月11日(水)	令和06年09月12日(木)	令和06年09月13日(金)	令和06年09月14日(土)							
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(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え 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 カブラワケの梅おかか和え 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 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	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	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 鶏団子の煮物 キャベツの和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(アフリコット) 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 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき キャベツのサウザン和え	そばろ井 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	焼きそば コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー缶)	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	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え							
おやつ	ドームケーキ	そば饅頭	味噌饅頭	ロアンヌ	クリームサンド	おはぎ	星たべよ							
夕	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 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	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	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 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の揚げ煮 マスカットゼリー	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	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)							
栄	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1415kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1557kcal
養	蛋白質	55.7g	蛋白質	54.6g	蛋白質	48.1g	蛋白質	61.4g	蛋白質	45.4g	蛋白質	56.7g	蛋白質	67.6g
価	脂質	39.6g	脂質	35.6g	脂質	38g	脂質	55.7g	脂質	35.6g	脂質	38.3g	脂質	56.5g
	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	9.6g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.4g

	令和06年09月15日(日)	令和06年09月16日(月)	令和06年09月17日(火)	令和06年09月18日(水)	令和06年09月19日(木)	令和06年09月20日(金)	令和06年09月21日(土)							
朝	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(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ 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	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 卵と野菜のソテー ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	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	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ザンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	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							
昼	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)	☆敬老会☆ 赤飯 清汁(花麩・ミツハ) 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(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	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 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ えびとインゲンの塩炒め かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ キャベツのからし和え	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 カラフルサラダ							
おやつ	マドレーヌ	祝まんじゅう	酒まんじゅう	黒糖饅頭	和のパンケーキ	コアラのマーチ	チョコパイ							
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 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー 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 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	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	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)							
栄	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1510kcal
養	蛋白質	51.3g	蛋白質	60.5g	蛋白質	45.6g	蛋白質	50g	蛋白質	61.6g	蛋白質	64.2g	蛋白質	59.3g
価	脂質	37.8g	脂質	34.7g	脂質	33.2g	脂質	34.9g	脂質	44.9g	脂質	39.4g	脂質	44.3g
	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.1g	食塩相当	8.9g

	令和06年09月22日(日)	令和06年09月23日(月)	令和06年09月24日(火)	令和06年09月25日(水)	令和06年09月26日(木)	令和06年09月27日(金)	令和06年09月28日(土)							
朝	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(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 カリフラワーのゆずしょうゆ和え 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 ヤクルト	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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え 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 ヤクルト							
昼	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	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	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	☆ご当地メニュー☆ 御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鯆の菜種焼き 鮭のチャンチャン焼き 芋もち 春菊のポン酢和え	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	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 カリフラワーのフレンチ和え	天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラ							
おやつ	まがりせんべい	バウムクーヘン	上用饅頭	炭酸饅頭	プリン	カスタードケーキ	チョコレート饅頭							
夕	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 いちごゼリー	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)	カニ風味丼 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	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)	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 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)							
栄	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1465kcal
養	蛋白質	56.8g	蛋白質	59.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	57.6g	蛋白質	63.3g	蛋白質	62.8g	蛋白質	51.2g
価	脂質	46.2g	脂質	43g	脂質	39.9g	脂質	34.5g	脂質	40.8g	脂質	37.9g	脂質	42.1g
	食塩相当	8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.7g

