



今週の献立 9月1日 ~ 9月2日



号室



						9/1(金)	9/2(土)
朝食	A (和食)					納豆&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 梅びしお 418kcal / 2.5g	ネギ入り卵焼き スパゲティサラダ みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 460kcal / 2.7g
	B (洋食)					トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 食パン 野菜スープ 430kcal / 2.6g	肉団子のカレー炒め スパゲティサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 543kcal / 2.4g
昼食	A					豚肉の味噌焼き 青梗菜の煮浸し 切干大根のサガ(明太子味) ご飯 みそ汁 梨 628kcal / 2.8g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 白滝のチャプチェ ご飯 中華スープ 杏仁豆腐(いちごソース) 614kcal / 2.9g
	B						
夕食	A					鰯の生姜煮 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g	白身魚のフライ さつまいもサラダ 長芋の梅和え ご飯 みそ汁 614kcal / 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

9月3日

～

9月9日



号室



		9/3(日)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)
朝食	A (和食)	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 漬物(きゅうり) ご飯 434kcal / 2.7g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 447kcal / 2.3g	巣ごもりたまご しらすおろし大根 みそ汁 昆布佃煮 ご飯 427kcal / 2.4g	鮭の塩焼き じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 漬物(白菜) ご飯 455kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ みそ汁 梅干し ご飯 427kcal / 2.6g	湯豆腐(ぼん酢) もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 のり佃煮 ご飯 427kcal / 2.3g
	B (洋食)	具だくさんミネストローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	ポトフ 青梗菜のお浸し レーズンパン パンプキンスープ 474kcal / 2.5g	ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜ジュース 499kcal / 2.4g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし大根 食パン ワカメスープ 432kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー じゃが芋と三色豆のサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 513kcal / 2.6g	ポトフのチーズ焼き ツナサラダ ロールパン コンソメスープ 434kcal / 2.5g	ホットサンド(卵) もやしとチャーシューの和え物 コンソメスープ ヨーグルト 460kcal / 2.6g
昼食	A	赤魚野菜あんかけ 豆腐サラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 オレンジ 587kcal / 2.8g	チキン竜田 冬瓜と鶏ササミのサガ ゴーヤチャンプルー ご飯 みそ汁 黄桃缶 641kcal / 3g	和風豆腐ハンバーグ ツナサラダ 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 ヨーグルト 632kcal / 2.8g	キーマカレー シーフードマリネ さつま揚げの煮物 枝豆のポタージュスープ テラウエア(ぶどう) 652kcal / 3g	ちらし寿司 茶碗蒸し モロヘイヤとときのこのお浸し かき玉汁 メロン 637kcal / 2.9g	鯖の味噌煮 もずく酢 小松菜ごま和え 十五穀米 澄まし汁 ゴールデンキウイ 589kcal / 2.9g	エビドリア ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ いちごプリン 681kcal / 3g
	B				ナン選択 		即座に	
夕食	A	鶏の治部煮 ぜんまい炒め煮 ツナとブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 626kcal / 2.9g	鰯の煮付け なすの酢味噌和え じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 584kcal / 3g	バンバンジー ビーフン炒め 青菜のごま和え ご飯 中華スープ 549kcal / 2.9g	がまき鯖きのご飯かけ マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	赤魚の粕漬け焼き 卵の花炒り煮 にんじんサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g	カツの卵とじ シーザーサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 627kcal / 2.9g	豚肉とゆで卵の煮物 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分






今週の献立 9月10日 ~ 9月16日



号室



		9/10(日)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 鯛みそ ご飯 438kcal / 2.5g	豆腐の玉子とし 小松菜和えもの みそ汁 ふりかけ ご飯 407kcal / 2.4g	厚切りハムと卵炒め ゆかり和え みそ汁 梅干し ご飯 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(昆布豆) ご飯 401kcal / 2.6g	厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え みそ汁 漬物(なす) ご飯 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 449kcal / 2.5g	枝豆ふっくら揚げと五目巾着 ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 423kcal / 2.3g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 482kcal / 2.7g	ハムエッグ 小松菜和えもの 食パン カレースープ 415kcal / 2.6g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.8g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 446kcal / 2.7g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え レーズンパン トマトスープ 411kcal / 2.8g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン コンソメスープ 443kcal / 2.3g	ハッシュドポテト&肉団子甘煮 ごぼうサラダ ホテルブレッド コーンスープ 493kcal / 2.5g
昼食	A	チキンカツ マカロニサラダ かぶのそぼろあん ご飯 コンソメスープ オレンジ 643kcal / 2.9g	鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 澄まし汁 メロン 581kcal / 2.7g	クリームシチュー 大根サラダ ベーコンと白菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 674kcal / 2.9g	アジの南蛮漬け 豆腐サラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 564kcal / 2.9g	さんまの辛味煮 じゃが芋にマスタード炒め 青菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 デラウエア(ぶどう) 627kcal / 2.8g	鶏肉のカレークリーム煮 ツナサラダ アスパラソテー ご飯 野菜スープ 黄桃缶 619kcal / 2.9g	オムライス さつまいもサラダ オクラとトマトの和え物 コーンスープ 梨 642kcal / 2.8g
	B			[パン選択] 		かきあげ温玉そば じゃが芋にマスタード炒め 青菜のピーナツ和え デラウエア(ぶどう) 611kcal / 2.7g		
夕食	A	鯖の山椒焼き 肉味噌豆腐 きのこ野菜のぼん酢和え ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	筑前煮 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と湯葉の和物 ご飯 みそ汁 587kcal / 2.8g	カジキのバター醤油焼き アボガド山菜マヨ和え 菜種和え ご飯 みそ汁 572kcal / 2.8g	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子含め煮 パプリカの酢の物 ご飯 コンソメスープ 613kcal / 2.9g	油淋鶏 ビーフン炒め 中華くらげのサラダ ご飯 中華スープ 593kcal / 2.7g	鰯の香草焼き 盛り合わせサラダ キャベツとコンビーフの炒め物 ご飯 澄まし汁 617kcal / 2.7g	鯖の梅焼き 切干大根煮 なめ草冷奴 ご飯 みそ汁 551kcal / 2.7g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立 9月17日 ~ 9月23日



号室



		9/17(日)	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 393kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き 海藻サラダ ご飯 みそ汁 梅干し 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 397kcal / 2.4g	麩ちゃんぷるー 玉子サラダ みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.1g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 369kcal / 2.1g	豆乳おでん(朝食版) ポテトサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 漬物(桜漬け) ご飯 417kcal / 2.4g
	B (洋食)	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ ロールパン コンソメスープ 464kcal / 2.8g	卵とウインナーの炒め物 海藻サラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 430kcal / 2.5g	ホットケーキ 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 432kcal / 2.5g	豚肉と野菜のトマト煮 玉子サラダ レーズンパン 野菜スープ 396kcal / 2.8g	オムレツ 切干大根のマヨ和え クルミパン 春雨スープ 412kcal / 2.4g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 443kcal / 2.6g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド コーンスープ 430kcal / 2.8g
昼食	A	蒸し魚のトマトソースがけ 青梗菜のあんかけ煮 マセドニアンサラダ ご飯 みそ汁 三色寒天 624kcal / 2.8g	お祝い料理 握り寿司&稲荷寿司~ 鮪 鯛 サーモン いくら 箸染 紅白柿なます 強肴 煮しめ 御椀 清汁(萩進丈) 甘味 紅白饅頭	豚キムチ 小松菜煮浸し 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 白桃缶 561kcal / 2.9g	スズキのムニエル タラモサラダ トマトと玉子の炒め物 ご飯 コンソメスープ バナナ 611kcal / 2.9g	エビフライ 白菜の彩りサラダ もずくとめがぶの酢の物 ご飯 みそ汁 フルーツ寒天 594kcal / 2.8g	サバのゆず味噌焼き ミニがんもの含め煮 オクラと茄子の生姜和え ご飯 澄まし汁 メロン 62kcal / 2.8g	銀鮭の西京焼 薩摩芋と昆布の煮物 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 みかん缶 657kcal / 3g
	B		水菓子 巨峰 敬老の日 659kcal / 2.8g		けんちんうどん タラモサラダ トマトと玉子の炒め物 バナナ 609kcal / 3g			
夕食	A	ハバ-グ&目玉焼き シーフードマリネ 厚揚げの生姜和え ご飯 ミネストローネ 594kcal / 2.9g	カジキの唐揚げ 鶏肉八幡巻 アスパラサラダ ご飯 コンソメスープ 479kcal / 2.8g	鱈の酒蒸し ニンジンのくるみと和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 野菜スープ 591kcal / 2.7g	チキン南蛮 冬瓜のあんかけ(冷製) しらたきのピリ辛炒め ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	牛すき煮 マカロニサラダ とろろ芋 ご飯 澄まし汁 613kcal / 3g	ニラ玉(肉なし) シューマイ ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	鶏肉の水炊き風 ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 572kcal / 2.7g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立 9月24日 ~ 9月30日



号室



		9/24(日)	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)
朝食	A (和食)	五目巾着の含め煮 オクラの梅和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 353kcal / 2.5g	巣ごもり卵 南瓜サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 436kcal / 2.3g	サンマの塩焼き たまごサラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 402kcal / 2.4g	鰯の梅煮 チキンサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 469kcal / 2.6g	高野豆腐卵とし 小松菜ごま和え みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 453kcal / 2.2g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ みそ汁 わかめ 味付海苔 ご飯 400kcal / 2g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 420kcal / 2.5g
	B (洋食)	ウィンナーとアスパラ炒め オクラの梅和え レーズンパン コンソメスープ 462kcal / 2.6g	チーズ入りオムレツ 南瓜サラダ クルミパン 卵スープ 440kcal / 2.5g	クラムチャウダー たまごサラダ ホテルブレッド ヨーグルト 484kcal / 2.4g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ 食パン コンソメスープ 461kcal / 2.5g	厚切りハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン カレースープ 468kcal / 2.5g	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 422kcal / 3.2g	ホットサンド(ハム) 白菜梅じそ和え ヨーグルト コーンスープ 421kcal / 2.9g
昼食	A	ハヤシライス キャベツとパプリカのソテー 枝豆サラダ かぼちゃスープ 青りんごゼリー 662kcal / 2.9g	鯖の木の芽味噌焼き 高野豆腐の煮物 コロコロサラダ ご飯 澄まし汁 パイン缶 652kcal / 2.8g	青椒肉絲(じゃが芋) 桜エビと野菜の中華風 ザーサイ豆腐 ご飯 中華スープ オレンジ 643kcal / 2.9g	金目鯛の煮付け 焼き豆腐そぼろ餡かけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 いちごプリン 667kcal / 2.9g	豚しゃぶ(梅肉ソース) 白菜のおかか煮 オクラのレモンドレッシング和え ご飯 みそ汁 リンゴ缶 624kcal / 2.8g	シーフードピラフ 豚肉と大豆のトマト煮 小松菜からし和え コンソメスープ 牛乳寒天(みかん) 589kcal / 2.9g	鶏の香草パン粉焼き かぶのミルク煮 茄子の柚子味噌かけ ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 620kcal / 2.8g
	B	[パン選択] 		味噌ラーメン 桜エビと野菜の中華風 ザーサイ豆腐 オレンジ 611kcal / 2.9g				
夕食	A	鰯の唐揚げ磯辺餡かけ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 576kcal / 2.9g	鶏肉の塩麴焼き 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	鮭のネギ塩焼き 肉団子照り煮 しらすおろし大根 ご飯 豚汁 599kcal / 2.9g	親子煮 もやしの辛子和え 山芋短冊揚げ ご飯 みそ汁 583kcal / 2.8g	サバの塩焼き 白和え 青菜のナムル 炊込ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	鶏肉と野菜のケチャップ炒め ほうれん草のソテー フロccoliリーとカリフラワーの炒め ご飯 みそ汁 637kcal / 2.8g	さんまの照り煮 しらたきときのこの酢の物 大学芋 ご飯 みそ汁 652kcal / 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

