



今週の献立 9月1日 ~



号室



様

								9/1(土)
朝食	A (和食)							巣ごもりたまご ツナサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 427kcal / 2.4g
	B (洋食)							肉団子のカレー炒め ツナサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 543kcal / 2.7g
昼食	A							青椒肉絲 (じゃが芋) 揚げ茄子のそぼろ餡かけ ザーサイ豆腐 ご飯 中華スープ オレンジ 613kcal / 2.9g
	B							
夕食	A							さんまフライ さつまいもサラダ 長芋の梅和え ご飯 みそ汁 604kcal / 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2日 ~ 9月8日



号室



		9/2(日)	9/3(月)	9/4(火)	9/5(水)	9/6(木)	9/7(金)	9/8(土)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼 たまごサラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 402kcal / 2.5g	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	ネギ入り卵焼き しらすおろし大根 みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 460kcal / 2.7g	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 スパゲティーサラダ 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)	クラムチャウダー たまごサラダ ロールパン ヨーグルト 484kcal / 2.4g	卵とウインナーの炒め物 青梗菜のお浸し レーズンパン パンプキンスープ 430kcal / 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 ホワイトブレッド 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 メロンパン コーンスープ 513kcal / 2.6g	ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ ホテルプレート 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 コーンスープ ヨーグルト 460kcal / 2.6g
昼食	A	赤魚粕漬け 紅白なます きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 水羊羹 587kcal / 2.8g	麻婆えび クラゲのサガ ささみとザンサイの和え物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 611kcal / 3g	和風豆腐ハンバーグ ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 ご飯 みそ汁 ヨーグルト 615kcal / 2.8g	きのこチーズの焼カレー シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 コンソメスープ 白桃缶 658kcal / 2.9g	香味野菜としらす丼 鯖納豆 モロヘイヤのお浸し かき玉汁 みかん缶 597kcal / 2.9g	豆腐チゲ鍋風 オクラ梅和え しらたきサラダ 十五穀米 澄まし汁 ぶどうゼリー 589kcal / 2.9g	高菜チャーハン ひき肉と茄子のカレー炒め グリーンサラダ ワンタンスープ いちごプリン 586kcal / 2.9g
	B				パン選択 			
夕食		小松菜と豚肉の炒め物 ぜんまい煮 チョレギサラダ ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	鰯の煮付け アスパラと烏賊の塩炒め じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 609kcal / 2.8g	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	鶏竜田揚げ マカロニサラダ トマトもずくの酢の物 ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	カジキの味噌マヨ焼き 卵の花炒り煮 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g	みそカツ にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 627kcal / 2.9g	鰯煮つけ 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9日 ~ 9月15日



号室



様

		9/9(日)	9/10(月)	9/11(火)	9/12(水)	9/13(木)	9/14(金)	9/15(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 レーズンパン コンソメスープ 482kcal / 2.7g	ハムエッグ 小松菜和えもの ロールパン 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 ホテルブレット トマトスープ 411kcal / 2.8g	オムレツ 春雨サラダ ホワイトブレット コンソメスープ 443kcal / 2.8g	ハッシュドポテト& 肉団子甘煮 ごぼうサラダ ホテルブレット コーンスープ 493kcal / 2.5g
昼食	A	彩り野菜の回鍋肉 マカロニサラダ 豆腐田楽 ご飯 味噌汁 バナナ 591kcal / 2.9g	鮭の塩焼き 肉味噌ゴーヤ 胡瓜と茗荷・木耳の和え物 栗ご飯 澄まし汁 りんご缶 587kcal / 2.8g	クリームシチュー 大根サラダ サーモンアボガドのボキ ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 634kcal / 2.9g	海鮮オイマヨ炒め キムチ冷奴 ピーマンとコシヤクのきんぴら ご飯 みそ汁 パイン缶 627kcal / 2.9g	さんまの辛味煮 アスパラソテー 白和え ご飯 みそ汁 ところ天 579kcal / 2.8g	鶏肉の甘酢あん ツナサラダ 揚げ出し豆腐 ご飯 野菜スープ 黄桃缶 583kcal / 2.9g	中華丼 餃子 オクラとトマトの和え物 中華スープ 杏仁豆腐 598kcal / 3g
	B			[パン選択] 		牛ごぼう卸しそば アスパラソテー 白和え ところ天 551kcal / 2.9g		
夕食	A	鯖の山椒焼き 玉子豆腐 ニラと竹輪のお浸し ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	筑前煮 春雨とひき肉の炒め物 ほうれん草と湯葉の和物 ご飯 みそ汁 595kcal / 2.9g	カジキのバター醤油焼き オクラとコーンのツナマヨ和え 厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 572kcal / 2.8g	豚肉の生姜焼き 焼き茄子 パプリカの酢の物 ご飯 コンソメスープ 589kcal / 2.9g	油淋鶏 ビーファン炒め はんぺんマヨ和え ご飯 中華スープ 593kcal / 2.8g	赤魚野菜餡かけ 盛り合わせサラダ 厚揚げおろしぼん酢和え ご飯 みそ汁 572kcal / 2.7g	鯖のネギ味噌焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 澄まし汁 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16日 ~ 9月22日



号室



様

		9/16(日)	9/17(月)	9/18(火)	9/19(水)	9/20(木)	9/21(金)	9/22(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 / 2.3g	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 / 2.4g	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 / 2.6g
	B (洋食)	きのこと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	ポトフ 海藻サラダ レーズンパン パンプキンスープ 474kcal / 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 メロンパン 野菜スープ 396kcal / 2.6g	オムレツ 切干大根のマヨ和え クルミパン 春雨スープ 412kcal / 2.6g	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 / 2.5g	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	鯛のボワレ マカロニのトマト煮 マセドニアンサラダ ご飯 みそ汁 三色寒天 624kcal / 2.8g	松花堂弁当 前菜 5種 刺身 鮪 鯛 甘えび 向付 信州蒸し 酢物 紅白柿なます 御飯 栗赤飯 汁物 清汁 甘味 紅白饅頭 敬老の日 659kcal / 2.8g	肉野菜炒め 竹輪と茸のキムチ和え 温泉卵 ご飯 みそ汁 白桃缶 541kcal / 2.9g	スズキのカレーソテー タラモサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 コンソメスープ バナナ 611kcal / 2.9g	秋刀魚塩焼 茶碗蒸し モロヘイヤとメカブの酢の物 ご飯 みそ汁 フルーツ寒天 594kcal / 2.8g	鶏肉の甘酢和え ミニがんもの含め煮 薩摩芋サラダ ご飯 澄まし汁 624kcal / 2.8g	銀鮭の西京焼 胡瓜と茗荷の和え物 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 みかん缶 628kcal / 3g
	B				焼うどん タラモサラダ 高野豆腐の煮物 バナナ 597kcal / 2.9g			
夕食	A	韓国風甘味噌炒め シーフードマリネ 豆腐の中華餡かけ ご飯 卵スープ 594kcal / 2.9g	鱈の煮付け 肉団子照り煮 アスパラサラダ ご飯 コンソメスープ 589kcal / 2.8g	サーモンフライ ニンジンのかきみと和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 野菜スープ 591kcal / 2.8g	鶏肉のカシューナッツ炒 冬瓜のあんかけ(冷製) チョップドサラダ 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	かにたま シューマイ ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	オムライス ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 コンソメスープ 572kcal / 2.7g
	B							

●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23日 ~ 9月29日



号室



		9/23(日)	9/24(月)	9/25(火)	9/26(水)	9/27(木)	9/28(金)	9/29(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 枝豆サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 436kcal / 2.4g	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	鰯の梅煮 チキンサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 469kcal / 2.6g	高野豆腐卵とじ 小松菜ごま和え みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 453kcal / 2.5g	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 / 2.4g	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 枝豆サラダ クルミパン 卵スープ 440kcal / 2.5g	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	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ホテルブレット 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 ホワイトブレット 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 / 2.8g	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	太巻きと稲荷寿司 野菜と竹輪の天麩羅 南瓜サラダ けんちん汁 抹茶羊羹 621kcal / 2.9g	おろしチキンカツ 高野豆腐の煮物 コロコロサラダ ご飯 澄まし汁 パイン缶 637kcal / 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	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 632kcal / 2.9g	鶏チーズ焼き 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	鯉のたたき丼 大豆の煮物 小松菜からし和え みそ汁 牛乳寒天 589kcal / 2.9g	肉じゃが 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			味噌ラーメン なすときのこの中華和え 白滝のチャプチェ 杏仁豆腐(いちごソース) 568kcal / 2.9g				
夕食	A	キャベツと鶏の塩炒め 里芋煮っ転がし ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 576kcal / 2.9g	銀鱈西京焼 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	太刀魚の唐揚げ 車麩の玉子とじ 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	ミートローフ ほうれん草のソテー ブロッコリーとカリフラワーの炒め ご飯 みそ汁 637kcal / 2.8g	銀鮭幽庵焼き 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





今週の献立 9月30日 ~



号室



		9/30(日)					
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					
	B (洋食)	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 430kcal / 2.6g					
昼食	A	蒸し鶏ネギソース 青梗菜の煮浸し 切干大根のツグ (明太子味) ご飯 みそ汁 梨 596kcal / 2.8g					
	B						
夕食	A	鯛の生姜煮 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g					

- 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

