



今週の献立 9月1日 ~ 9月7日



号室

様



		9/1(日)	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(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	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 ジャが芋と三色豆のサラダ みそ汁 漬物 (白菜) ご飯 455kcal / 2.5g	納豆&温泉卵 スパゲティーサラダ みそ汁 梅干し ご飯 433kcal / 2.6g
	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	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 ジャ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 ホテルブレッド コンソメスープ 434kcal / 2.5g
昼食	A	青椒肉絲 (じゃが芋) 揚げ茄子のそぼろ餡かけ ガーサイ豆腐 ご飯 中華スープ フルーチェ 613kcal / 2.9g	赤魚粕漬け 紅白なます きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 人形焼 587kcal / 2.8g	香味野菜としらす丼 クラゲのサラダ ささみとガーサイの和え物 みそ汁 黄桃缶 611kcal / 3g	棒棒鶏 ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 十五穀米 みそ汁 ヨーグルト 615kcal / 2.8g	鯉のたたき丼 焼き豆腐そぼろ餡かけ モロヘイヤとメカブ 赤出汁 梨 592kcal / 2.9g	親子丼 鮭醤油漬け 切干大根のサラダ 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 ご飯 澄まし汁 ぶどうゼリー 589kcal / 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	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 ジャが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 609kcal / 2.8g	エビチリ 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 トマトともずくの酢の物 ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	鰯梅煮 卵の花炒り煮 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g	ちらし寿司 にんじんサラダ 南瓜の煮物 澄まし汁 627kcal / 2.9g
	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8日

~

9月14日



号室



様

		9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)
朝食	A (和食)	湯豆腐 (ぼん酢) もやしとチャシューの和え物 みそ汁 のり佃煮 ご飯 427kcal / 2.3g	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	豆腐の玉子とじ 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
	B (洋食)	ホットサンド(卵) もやしとチャシューの和え物 コーンスープ ヨーグルト 460kcal / 2.6g	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 ホテルプレート トマトスープ 411kcal / 2.8g	オムレツ 春雨サラダ ホワイトプレート コンソメスープ 443kcal / 2.8g
昼食	A	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	ピリ辛豚しゃぶ マカロニサラダ 納豆沢庵和え 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ポキ 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 ピーマンとツナ切のきんぴら ご飯 みそ汁 パイン缶 627kcal / 2.9g	ねばねば丼 アスパラソテー 白和え みそ汁 抹茶羊羹 579kcal / 2.8g	鶏チーズ焼き ツナサラダ 揚げ出し豆腐 ご飯 野菜スープ 黄桃缶 583kcal / 2.9g
	B						かき揚げ温玉そば アスパラソテー 白和え 抹茶羊羹 551kcal / 2.9g	
夕食		鱈煮つけ 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	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 いくら卸し 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

- 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15日 ~ 9月21日



号室



様

		9/15(日)	9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	9/19(木)	9/20(金)	9/21(土)
朝食	A (和食)	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	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
	B (洋食)	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	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	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 コンソメスープ 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
昼食	A	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) 659kcal / 2.8g	きのこカレー マカロニのトマト煮 マセドニアンサラダ サフランライス みそ汁 パイン缶 624kcal / 2.8g	敬老の日祝いセット 稲庭うどん(温) 海鮮ミルフィーユ丼 菊花蕪(菊花餡) 漬物 紅白饅頭 659kcal / 2.8g	すずきのレモン焼き 竹輪とニラの和え物 温泉卵 ご飯 みそ汁 白桃缶 541kcal / 2.9g	ねぎとろ丼 モロヘイヤのお浸し 高野豆腐の煮物 赤出汁 ところてん 611kcal / 2.9g	秋刀魚塩焼 茶碗蒸し 胡瓜と蒲鉾の酢の物 炊込みご飯 みそ汁 フルーツ寒天 594kcal / 2.8g	サーモンムニエル ミニがんもの含め煮 薩摩芋サラダ ご飯 澄まし汁 夏みかん缶 624kcal / 2.8g
	B							
夕食	A	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 澄まし汁 551kcal / 2.7g	韓国風甘味噌炒め シーフードマリネ くらげと胡瓜の和え物 ご飯 卵スープ 594kcal / 2.9g	ササミの梅紫蘇巻 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	プルコギ ニンジンのくるみ和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 野菜スープ 591kcal / 2.8g	豚キムチ 冬瓜のあんかけ(冷製) チョップドサラダ ご飯 澄まし汁 574kcal / 2.8g	鶏肉甘酢和え マカロニサラダ とろろ芋 ご飯 かき玉汁 613kcal / 3g	湯豆腐 シューマイ ぜんまいナムル ご飯 みそ汁 561kcal / 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





9月 今週の献立 9月22日 ~ 9月28日



号室



様

		9/22(日)	9/23(月)	9/24(火)	9/25(水)	9/26(木)	9/27(金)	9/28(土)
朝食	A (和食)	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	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	高野豆腐卵とし 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
	B (洋食)	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 430kcal / 2.8g	ウィンナーとアパラ炒め 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 ホテルプレット 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 ホワイトプレット 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
昼食	A	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 ぶどうゼリー 628kcal / 3g	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 水羊羹 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	八宝菜 小籠包 オクラとトマトの和え物 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 614kcal / 2.9g	ミラノ風ドリア シーフードマリネ さつま揚げの煮物 コンソメスープ ミニロールケーキ 658kcal / 2.9g	鶏肉の甘酢餡 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	かにたま 大豆の煮物 小松菜からし和え ご飯 みそ汁 黄桃缶 589kcal / 2.9g
	B							
夕食	A	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	金目鯛の煮付け 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 車麩の玉子とし 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物 ご飯 みそ汁 637kcal / 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29日 ~ 9月30日



号室



様

		9/29(日)	9/30(月)				
朝食	A (和食)	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	魚河岸揚げと大根の煮物 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 梅びしお 418kcal / 2.5g				
	B (洋食)	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	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	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 青りんごゼリー 620kcal / 2.8g	蒸し鶏ネギソース 青梗菜の煮浸し タラモサラダ ご飯 みそ汁 ババロア 596kcal / 2.8g				
	B						
夕食	A	銀鮭幽庵焼き 大学芋 焼き茄子 ご飯 みそ汁 652kcal / 2.8g	金目鯛煮つけ 白菜甘酢和え ひじきの煮物 赤飯 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

