



今週の献立

9月1日 ~ 9月4日



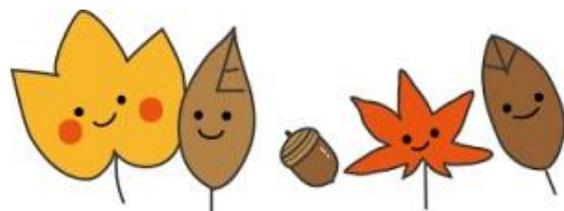
号室 様



				9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)	9/4(土)
朝食	A (和食)	<p>♪ 秋の旬をお届けします♪ 厳しい残暑、秋が近づいて 来ています。 季節を感じる旬菜を ご賞味ください</p>		車麩の卵とし フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 427kcal / 2.4g	鮭の塩焼き 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 402kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 のり佃煮 418kcal / 2.4g	ミさつま揚げと根菜の煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 447kcal / 2.3g
	B (洋食)			スパニッシュオムレツ フレンチサラダ コーンブレッド りんごジュース 543kcal / 2.7g	きのこ入り野菜炒め 南瓜サラダ ロールパン コンソメスープ 484kcal / 2.4g	卵とウィンナーの炒め物 ほうれん草のお浸し 胚芽ロール 野菜ジュース 430kcal / 2.5g	肉団子と野菜の白湯スープ グリーンサラダ 黒糖ロール フルーチェ(ピーチ) 499kcal / 2.4g
昼食	A	<p>ちいさい秋 み~つけた!</p>		青椒肉絲 茄子の揚げびたし 中華風冷ややっこ ご飯 わかめスープ 青りんごゼリー 613kcal / 2.9g	赤魚粕漬け ハムと水菜のしゃきしゃきサラダ じゃが芋の甘辛煮 ご飯 みそ汁 黄桃缶 587kcal / 2.8g	豚肉と根菜の甘辛炒め もやしの塩ナムル 春雨のチャプチェ ご飯 わかめスープ オレンジ 611kcal / 3g	鮭のちゃんちゃん焼き風 コーンサラダ 白菜と薄揚げの煮びたし ご飯 清まし汁 人形焼き 615kcal / 2.8g
	B						
夕食	A			鱈の利休焼き かにかまサラダ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 604kcal / 2.9g	親子煮 ぜんまい煮 胡瓜ともずくの酢の物 ご飯 清まし汁 609kcal / 2.8g	鰯の煮付け 根菜の金平 大根サラダ ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	エビと玉子のチリソース 水餃子 中華サラダ ご飯 中華スープ 549kcal / 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5日

～ 9月11日



号室

様



		9/5(日)	9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	9/11(土)
朝食	A (和食)	ネギ入り卵焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 460kcal / 2.7g	野菜炒め スパゲティーサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 455kcal / 2.5g	納豆&卵の花 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 433kcal / 2.6g	鶏の甘辛つくね もやしとチャーシューの和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 427kcal / 2.3g	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal / 2.5g	豆腐の玉子としじ 小松菜和えもの ご飯 みそ汁 梅びしお 407kcal / 2.4g	ウィンナー入り卵炒め ゆかり和え ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal / 2.5g
	B (洋食)	南瓜とソーセージの炒め物 ツナサラダ レーズンロール トマトスープ 432kcal / 2.6g	ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ 食パン オレンジジュース 513kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー 三色豆のサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 434kcal / 2.5g	サンドイッチ(ハム) もやしとチャーシューの和え物 コーンスープ フルーチェ(ベリー) 460kcal / 2.6g	ハッシュドポト&ウィンナー ひじきサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 482kcal / 2.7g	ハムと卵の炒め物 小松菜和えもの ミニ食パン 野菜スープ 415kcal / 2.6g	肉団子のトマト煮 ゆかり和え コーンブレッド 野菜ジュース 436kcal / 2.8g
昼食	A	オムライス かぶのミルク煮 盛り合わせサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー 597kcal / 2.9g	冷しゃぶ 金平ごぼう 菜の花の辛子和え ご飯 清まし汁 フルーツみつ豆 589kcal / 2.9g	香味野菜としらす丼 豆腐そぼろ餡かけ モロヘイヤの和え物 みそ汁 抹茶ゼリー 592kcal / 2.9g	ニラ玉 竹輪とザーサイ和え 肉焼売 ご飯 わかめスープ 黄桃缶 586kcal / 2.9g	鮭のバター醤油焼き 大根のかにあんかけ 胡瓜の香りและ ご飯 みそ汁 りんごのヨーグルト 587kcal / 2.8g	高菜チャーハン ビーフン炒め もやしの胡麻酢和え 中華スープ みかん缶 591kcal / 2.9g	旅行気分♪in長崎 長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ みそよごし※ カステラ 634kcal / 2.9g
	B				醤油ラーメン 竹輪とザーサイ和え 肉焼売 黄桃缶 556kcal / 3.3g			長崎 ※みそよごし 数種の野菜の和え物
夕食		鶏のゆず味噌焼き ミニがんもの煮物 オクラの梅和え ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	ほきのおろし煮 里芋の煮っころがし にんじんサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g	牛肉と茸のオイスター炒め 南瓜の煮物 花野菜サラダ ご飯 中華スープ 627kcal / 2.9g	鰯の照り煮 茸とベーコンのソテー 青梗菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g	筑前煮 キャベツとコーンのサラダ 白菜の煮びたし ご飯 清まし汁 595kcal / 2.9g	鯖の山椒焼き 冷ややっこ コンニャクの甘辛炒め ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	カレイの香草ソテー セロリのレモンマリネ 蕪のコンソメ煮 ご飯 オニオンスープ 572kcal / 2.8g

どちらかお選びいただき、
丸印をつけてください

- 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12日 ~ 9月18日



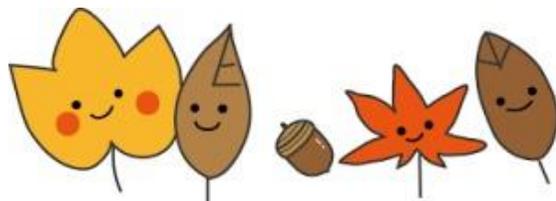
号室 様



		9/12(日)	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)	9/18(土)
朝食	A (和食)	信田煮 白菜ゆず和え ご飯 みそ汁 煮豆(きんとき豆) 401kcal / 2.6g	納豆と卵の花 なめこのおろし和え ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 449kcal / 2.5g	枝豆ふっくら揚げと五目巾着 たまごサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 423kcal / 2.3g	エビしんじょうの煮物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 393kcal / 2.5g	鰯の生姜煮 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 ご飯 みそ汁 昆布佃煮 397kcal / 2.4g
	B (洋食)	ウイナー入りソテー 白菜ゆず和え 胚芽ロール コンソメスープ 411kcal / 2.8g	フレンチトースト なめこのおろし和え トマトスープ ブルーベリーヨーグルト 446kcal / 2.7g	オムレツ ポテトサラダ コーンブレッド りんごジュース 443kcal / 2.8g	肉団子甘辛煮 たまごサラダ ロールパン 中華スープ 493kcal / 2.5g	パプリカのキッシュ ごぼうサラダ 食パン 野菜ジュース 464kcal / 2.8g	ポトフ 海藻サラダ レーズンパン ヨーグルト 474kcal / 2.5g	豚肉と野菜のトマト煮 白菜ゆず和え 黒糖ロール コーンスープ 432kcal / 2.5g
昼食	A	海鮮オイスタ炒め 春雨の中華風甘酢和え 根菜のきんぴら ご飯 みそ汁 パイン缶 627kcal / 2.9g	豚肉のスタミナ炒め モロヘイヤの和え物 がんもの含め煮 ご飯 中華スープ 抹茶ゼリー 579kcal / 2.8g	鶏の柚子胡椒焼き ツナサラダ 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 583kcal / 2.9g	秋刀魚塩焼 茄子の揚げびたし 山芋とオクラの酢の物 きのこご飯 清まし汁 栗入りしるこ 594kcal / 2.8g	バターチキンカレー 盛り合わせサラダ ジャーマンポテト ごはん 野菜スープ パイン缶 624kcal / 2.8g	麻婆豆腐 三色ナムル かに焼売 ご飯 中華スープ キウイ 659kcal / 2.8g	すすきのレモン焼き 竹輪とニラの和え物 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 みかん缶 541kcal / 2.9g
	B							
夕食	A	鶏のママレード焼き 焼き茄子 野菜とベーコンのソテー ご飯 すまし汁 589kcal / 2.9g	赤魚きのご飯かけ 里芋の煮物 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 593kcal / 2.8g	韓国風牛プルコギ ビーフン炒め くらげと胡瓜の和え物 ご飯 わかめスープ 594kcal / 2.9g	ハンバーグ 冬瓜のあんかけ パプリカのマリネ ご飯 コンソメスープ 589kcal / 2.8g	豚のガリ бата焼き 菜の花の辛子和え 茄子味噌炒め ご飯 みそ汁 572kcal / 2.7g	鯖の味噌煮 水菜の和風サラダ 飛龍頭 ご飯 清まし汁 551kcal / 2.7g	豚肉の焼き肉風 マカロニサラダ 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 野菜スープ 591kcal / 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19日 ~ 9月25日



号室

様



		9/19(日)	9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)	9/25(土)
朝食	A (和食)	麩ちゃんぷるー ハムサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 401kcal / 2.3g	さつま揚げのさっと煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 モロヘイヤの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 (きゅうり) 417kcal / 2.6g	肉野菜炒め 切干大根の和え物 ご飯 みそ汁 梅干し 369kcal / 2.4g	五目巾着の含め煮 オクラの梅和え ご飯 みそ汁 のり佃煮 353kcal / 2.5g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ ご飯 みそ汁 漬物 (大根) 434kcal / 2.7g	野菜雑炊 枝豆サラダ 煮豆 (白花豆) 梅びしお 436kcal / 2.4g
	B (洋食)	ミートオムレツ ハムサラダ 胚芽ロール りんごジュース 430kcal / 2.8g	サンドイッチ (ツナ) パンプキンサラダ コンソメスープ フルーチェ (いちご) 443kcal / 2.5g	ウィンナーとアスパラ炒め モロヘイヤの和え物 レーズンパン 卵スープ 462kcal / 2.6g	パプリカのキッシュ 切干大根の和え物 コーンブレッド わかめスープ 412kcal / 2.6g	具だくさんミネストローネ オクラの梅和え 黒糖ロール ヨーグルト 452kcal / 2.6g	マヨコーントースト 春雨サラダ オレンジジュース フルーチェ (ベリー) 396kcal / 2.6g	つみれと春雨の白湯煮込み 枝豆サラダ ロールパン 野菜ジュース 440kcal / 2.5g
昼食	A	鶏のピザ風焼き チョップドサラダ のり塩ポテト ご飯 コンソメスープ コーヒーゼリー 611kcal / 2.9g	敬老の日祝い膳 いとより鯛の焼き物 蕪の水晶煮 玉子豆腐 松茸御飯 清まし汁 紅白饅頭 659kcal / 2.8g	牛すき煮 グリーンサラダ 温泉玉子 ご飯 みそ汁 みかん缶 624kcal / 2.8g	豚肉の生姜焼き ツナとキャベツの和え物 里芋煮っ転がし ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 621kcal / 2.9g	ホキの利休焼き ほうれん草の胡麻和え ひじきの炒り煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 594kcal / 2.8g	チキンソテー和風ソース 高野豆腐の煮物 豆サラダ ご飯 清まし汁 マスケットゼリー 637kcal / 2.8g	八宝菜 錦糸焼売 オクラとトマトの和え物 ご飯 中華スープ キウイ 614kcal / 2.9g
	B						かき揚げうどん 高野豆腐の煮物 豆サラダ マスケットゼリー 551kcal / 2.9g	
夕食	A	鮭の磯焼き (のり) 肉団子照り煮 ニンジンのくるみ and え ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	すずきのムニエル ミニがんもの含め煮 薩摩芋サラダ ご飯 野菜スープ 561kcal / 2.9g	チキンハーブ焼き レタスとチーズのサラダ 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 コンソメスープ 572kcal / 2.7g	カレーの煮付け 豆腐のエビあんかけ ほうれん草のくるみ and え ご飯 みそ汁 576kcal / 2.9g	鶏の甘酢餡かけ 餃子 ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 613kcal / 3g	鯖の西京味噌焼き 大根とミニさつま揚げの煮物 ブロッコリーとササの山葵和え ご飯 清まし汁 582kcal / 2.9g	太刀魚の香草焼き ミニロールキャベツ スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ 599kcal / 2.9g

どちらかお選びいただき、
丸印をつけてください

- 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26日 ~ 9月30日



号室 様



		9/26(日)	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)		
朝食	A (和食)	鰯の梅煮 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.6g	高野豆腐卵とじ オクラのおかか和え ご飯 みそ汁 煮豆(きんとき豆) 453kcal / 2.5g	納豆&だし巻き玉子 青菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 ぶりかけ 400kcal / 2.4g	豆腐のカニ風味あんかけ ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 420kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 みそ汁 梅びしお 418kcal / 2.5g		
	B (洋食)	卵とほうれん草のソテー 南瓜サラダ コーンブレッド オニオンスープ 461kcal / 2.5g	ハム入り卵炒め オクラおかか和え 黒糖ロール 野菜スープ 468kcal / 2.5g	ﾊﾞｰｼﾞと野菜のｼｰ 青菜の胡麻和え レーズンパン 野菜ジュース 422kcal / 2.8g	ピザトースト ハムサラダ ヨーグルト コーンスープ 421kcal / 2.9g	スクランブルエッグ キャベツのゆかり和え 胚芽ロール 野菜スープ 430kcal / 2.6g		
昼食	A	肉団子甘酢餡かけ かぶの肉みそ煮 茄子の香味和え ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 620kcal / 2.8g	鯖の塩焼き 白菜の煮びたし <small>ツナとブロッコリーのわさびマヨ和え</small> ご飯 清まし汁 パナナ 624kcal / 2.8g	煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー シーザーサラダ ご飯 コンソメスープ スイートポテト 697kcal / 2.8g	ﾊﾞﾝｺﾞﾙｷﾝ(韓国風甘辛鶏) チョレギサラダ ビーフン炒め ご飯 わかめスープ フルーツ寒天 658kcal / 2.9g	赤魚の煮つけ 青梗菜の煮浸し ポテトサラダ ご飯 みそ汁 メロンゼリー 596kcal / 2.8g		
	B							
夕食	A	豚と茄子の味噌炒め コーンサラダ とろろ芋 麦飯 清まし汁 583kcal / 2.8g	鶏の照り焼き 竹輪と蓮根のきんぴら 青菜の湯葉和え ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	豚肉と茸の炒め物 大豆の煮物 蒸し鶏の柚子胡椒和え ご飯 かきたま汁 637kcal / 2.8g	鮭のバター醤油焼き さつまいもの甘露煮 焼き茄子 ご飯 みそ汁 652kcal / 2.8g	豚しゃぶ もやしの青しそ和え ひじきの煮物 ごはん 清まし汁 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

