9月 今週の献立　9月1日　～　9月3日

号室　　様

残暑厳しいなかにも、少しずつ
秋の気配を感じる季節ですね。
夏から秋へ移ろう旬の食材を取り入れました。

敬老の日は祝い膳をご用意いたしました。
ぜひご賞味ください。

						9/1(木)	9/2(金)	9/3(土)
朝食	A（和食）					**ﾌｼﾜﾘ玉子の野菜餡** シーザーサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 401kcal　/　2.3g	**高野豆腐の煮物** フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 398kcal　/　2.4g	**野菜炒め** ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 416kcal　/　2.4g
	B（洋食）					**ハムチーズトースト** シーザーサラダ フルーチェ（いちご） 野菜スープ 443kcal　/　2.5g	**スクランブルエッグ** フレンチサラダ チーズパン りんごジュース 424cal　/　2.6g	**ｺｰﾝｸﾘｰﾑﾁｬｳﾀﾞｰ** ツナサラダ 黒糖ロール ｵﾚﾝｼﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ 453kcal　/　2.4g
昼食	A					**豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め** かにかまサラダ ニラ玉子炒め ご飯 中華スープ パイン缶 484kcal　/　2.5g	**鰆のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ** キャロットラペ じゃがバタ風炒め ご飯 豆乳のスープ ぶどうゼリー 572kcal　/　2.8g	**肉団子と野菜のﾄﾏﾄ煮込** 茸のマリネ チキンナゲット ご飯 コンソメスープ みかん缶 532kcal　/　2.5g
	B							**パン選択**
夕食	A					**鰆の西京焼き** めかぶの和え物 切干大根煮 ご飯 清まし汁 530kcal　/　2.4g	**酢鶏** くらげのサラダ 中華風冷ややっこ ご飯 わかめスープ 571kcal　/　2.8g	**鰤の照り煮** ｷｬﾍﾞﾂの酢味噌和え ひじきの炒め煮 ご飯 清まし汁 511kcal　/　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

9月 今週の献立　9月4日　～　9月10日　　号室　　様

		9/4(日)	9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)	9/8(木)	9/9(金)	9/10(土)
朝食	A（和食）	**葱入り玉子焼き** コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal　/　2.6g	**ホッケの塩焼き** 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 393kcal　/　2.5g	**厚揚げ香味炒め** オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 422kcal　/　2.4g	**納豆＆肉団子照り煮** ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 397kcal　/　2.4g	**野菜雑炊** ひじきサラダ ご飯 煮豆（きんとき豆） 梅びしお 373kcal　/　2.5g	**肉詰めいなりの煮物** 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 415kcal　/　2.4g	**目玉焼き** ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 362kcal　/　2.5g
	B（洋食）	**ｳｲﾝﾅとｱｽﾊﾟﾗのｿﾃｰ** コールスローサラダ レーズンパン 野菜スープ 442kcal　/　2.6g	**オムレツ** 三色豆のサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 427kcal　/　2.5g	**マヨコーントースト** オニオンサラダ フルーチェ（ピーチ） コンソメスープ 453kcal　/　2.5g	**ポトフ** ハムサラダ ロールパン 野菜ジュース 461kcal　/　2.4g	**ラタトゥイユ** ひじきサラダ チーズパン ヨーグルト 481kcal　/　2.6g	**男爵芋のピザ風焼き** 花野菜サラダ 食パン コーンスープ 511kcal　/　2.5g	**パプリカのキッシュ** ごぼうサラダ 黒糖ロール ぶどうジュース 492kcal　/　2.8g
昼食	A	**赤魚の粕漬焼** 菜の花のお浸し 薩摩揚げの炒り煮 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 517kcal　/　2.8g	**おろし豚しゃぶ** とろろ芋 筍の土佐煮 麦飯 みそ汁 りんご缶 543kcal　/　2.9g	**エビ団子ﾁﾘｿｰｽ** チョレギサラダ 木耳と豆苗の玉子炒め ご飯 わかめスープ マスカットゼリー 569kcal　/　2.7g	**鯖の焼き南蛮** とうがんの煮物（冷製） 南瓜とｲﾝｹﾞﾝ炒め ご飯 みそ汁 黄桃缶 537kcal　/　3.4g	**親子丼** 白滝の真砂和え 温野菜サラダ みそ汁 抹茶ゼリー 556kcal　3.2g	**白身魚のバジル焼き** もやしのマリネ 青菜ﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ ご飯 コンソメスープ パイン缶 544kcal　/　2.8g	**麻婆豆腐** 棒棒鶏 ビーフン炒め ご飯 中華スープ ピーチゼリー 538kcal　/　2.9g
	B			**冷やし中華** 木耳と豆苗の玉子炒め チョレギサラダ マスカットゼリー 552kcal　/　3.3g		※真砂和え たらこで和えた一品		
夕食		**牛肉と野菜の五目炒め** 春雨の胡麻酢和え 水餃子 ご飯 中華スープ 563kcal　/　2.8g	**鰈の煮つけ** オクラの和え物 里芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 522kcal　/　2.7g	**ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝﾃﾞﾐｿｰｽ** キャベツのﾚﾓﾝﾄﾞﾚ和え ポークビーンズ ご飯 ミルクスープ 572kcal　/　2.8g	**豚肉の焼肉風** ｱﾎﾞｶﾄﾞの山葵サラダ ほうれん草の煮浸し ご飯 みそ汁 613kcal　/　2.7g	**鱈の茸餡** 胡瓜と竹輪の酢の物 金平ごぼう ご飯 清まし汁 498kcal　/　2.8g	**和風ハンバーグ** モロヘイヤの和え物 ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 440kcal　/　2.8g	**鯵の照り焼き** なめ茸おろし 茄子の味噌炒め ご飯 清まし汁 461kcal　/　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

9月 今週の献立　9月11日　～　9月17日　　号室　　様

		9/11(日)	9/12(月)	9/13(火)	9/14(水)	9/15(木)	9/16(金)	9/17(土)
朝食	A（和食）	豆腐のカニ餡かけ 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 398kcal　/　2.5g	肉野菜炒め 玉子サラダ ご飯 みそ汁 漬物 458kcal　/　2.6g	車麩の卵とじ ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 396kcal　/　2.4g	五目巾着煮 キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 469kcal/ 2.2g	じゃこ入り玉子焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 428kcal　/　2.5g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 437kcal　/　2.5g	野菜と挽肉炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal　/　2.5g
	B（洋食）	スコッチエッグ 枝豆サラダ 胚芽ロール コンソメスープ 425kcal　/　2.5g	サンドイッチ（ツナ） 玉子サラダ いちごヨーグルト オニオンスープ 424kcal　/　2.6g	南瓜とﾍﾞｰｺﾝ炒め ポテトサラダ レーズンパン りんごジュース 430kcal　/　2.8g	フレンチトースト キャベツのサラダ フルーチェ（りんご） トマトスープ 468kcal　/　2.5g	スクランブルエッグ フレンチサラダ 黒糖ロール 野菜ジュース 483kcal　/　2.6g	ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ&ｳｲﾝﾅｰ グリーンサラダ ロールパン パンプキンスープ 424cal　/　2.3g	ホットケーキ スパゲティサラダ ｵﾚﾝｼﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ 野菜スープ 443kcal　/　2.5g
昼食	A	ﾚﾓﾝ香る銀ﾋﾗｽのｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ミニオムレツ ご飯 ミルクスープ パイン缶 593kcal　/　2.8g	チャーハン レタスと竹輪の和え物 里芋の中華餡かけ 中華スープ メロンゼリー 593kcal　/　2.9g	ほきのくるみ味噌焼き 海藻サラダ 蓮根のきんぴら ご飯 清まし汁 黄桃缶 539kcal　/　2.5g	鶏のから揚げ 隠元の胡麻和え 大根と切昆布の煮物 ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 609kcal/ 3 .1g	ｻｰﾓﾝﾑﾆｴﾙﾀﾙﾀﾙ添え にんじんサラダ 冬瓜のミルク煮 ご飯 コンソメスープ みかん缶 526kcal　/　2.5g	豚肉＆茸のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿﾃｰ コブサラダ 豆腐のﾅｹﾞｯﾄ クリームスープ ぶどうゼリー 558kcal　/　2.9g	焼き鯖の油淋ｿｰｽ わかめとツナのサラダ がんもの含め煮 五目御飯 清まし汁 黄桃缶 630kcal　/　3.4g
	B				カレーうどん 隠元の胡麻和え 大根と切昆布の煮物 オレンジゼリー 558kcal/ 3.5g			
夕食	A	ﾔﾝﾆｮﾑﾁｷﾝ（韓国風甘辛ﾁｷﾝ） ほうれん草のあえ物 春雨とニラの炒め物 ご飯 わかめスープ 609kcal/　3.1ｇ	赤魚の生姜煮 長いもの海苔和え 玉子豆腐 ご飯 清まし汁 474kcal　/　2.9g	肉じゃが 蕪の甘酢和え ピリ辛こんにゃく ご飯 みそ汁 524kcal　/　2.8g	鰈の若狭焼き オクラの梅和え ゴーヤーチャンプルー ご飯 清まし汁 491kcal	牛皿 冷奴 はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 532kcal　/　2.8g	鱈のおろし煮 温泉玉子 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 清まし汁 511kcal　/　2.8g	鶏の柚子胡椒焼き もやしの和え物 薩摩揚げと人参の旨塩炒め ご飯 みそ汁 497kcal

●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18日　～　9月24日　　号室　　様

		9/18(日)	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)
朝食	A（和食）	**エビつみれの含め煮** ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 412kcal　/　2.5g	**厚揚げと野菜の煮物** パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 432kcal　/　2.5g	**鮭の塩焼き** ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 412kcal　/　2.5g	**信田煮** ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 447kcal　/　2.6g	**納豆＆だし巻き玉子** ダイスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 438kcal　/　2.5g	**玉子雑炊** オニオンサラダ ご飯 煮豆 梅びしお 392kcal　/　2.3g	**ごぼう巻きの煮物** シーザーサラダ ご飯 みそ汁 漬物 409kcal　/　2.5g
	B（洋食）	**チーズオムレツ** ひじきサラダ 胚芽ロール 飲むヨーグルト 411kcal　/　2.4g	**肉団子コンソメ煮** パンプキンサラダ レーズンパン ぶどうジュース 461kcal　/　2.6g	**ジャーマンポテト** ハムサラダ ロールパン コーンスープ 461kcal　/　2.5g	**茸のキッシュ** ごぼうサラダ チーズパン 野菜スープ 481kcal　/　2.6g	**サンドイッチ（卵）** ダイスサラダ フルーチェ（ピーチ） トマトスープ 452kcal　/　2.6g	**野菜の豆乳煮込み** オニオンサラダ 食パン オレンジジュース 404kcal　/　2.5g	**男爵芋オーブン焼き** シーザーサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 464kcal　/　2.6g
昼食	A	**ピリ辛豚しゃぶ** ほうれん草の白和え しぎ茄子 ご飯 清まし汁 みかん缶 479kcal　/　2.9g	**＊敬老＊祝い膳** **魚の変わり焼き** 薩摩芋のミルク寄せ 蓮蒸し 赤飯 すり流し 和菓子	**スパゲティナポリタン** グリーンサラダ プチグラタン風 コンソメスープ コーヒーゼリー 662kcal　/　2.9g	**鱈の胡麻焼き** 青菜の白和え ふきと薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 りんご缶 539kcal　/　2.9ｇ	**牛丼** 野菜の甘酢漬け 根菜のきんぴら 清まし汁 人形焼き 582kcal　/　3.2g	**ｱｼﾞ ﾌﾗｲﾀﾙﾀﾙ添え** キャロットラペ チリコンカン ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 623kcal　/　2.9g	**鶏の治部煮** もやしと茗荷の和え物 里芋の味噌だれかけ ご飯 清まし汁 マスカットゼリー 586kcal　2.8g
	B					**かきあげ蕎麦** 野菜の甘酢漬け 根菜のきんぴら 人形焼き 564kcal　/　3.0g		
夕食	A	**かに玉** 彩りサラダ 焼きビーフン ご飯 中華スープ 443kcal　/　2.8g	**鰯の甘露煮** 隠元の胡麻和え 大根と竹輪の煮物 ご飯 みそ汁 479kcal　/　2.7g	**豆腐のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ** もずく酢 さつま芋のオレンジ煮 ご飯 清まし汁 499kcal　/　2.8g	**麻婆茄子** 旨塩ｷｬﾍﾞﾂ和え えび焼売 ご飯 わかめスープ 538kcal　/　2.9g	**ほきの照り煮** ほうれん草と湯葉の和え物 ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 455kcal　/　2.8g	**豚肉の生姜焼き** スパゲティサラダ ぜんまいの炒め煮 ご飯 清まし汁 475kcal　/　2.9g	**鰆の幽庵焼き** 切干大根のサラダ 冬瓜と鶏ひき肉のとろみ煮 ご飯 みそ汁 483kcal　/　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25日　～　9月30日　　号室　　様

		9/25(日)	9/26(月)	9/27(火)	9/28(水)	9/29(木)	9/30(金)	
朝食	A（和食）	ﾍﾞｰｺﾝとｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 438kcal　/　2.7g	根菜そぼろ炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 455kcal　/　2.5g	目玉焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 409kcal　/　2.3g	魚河岸揚げの煮物 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 漬物 437kcal　/　2.5g	枝豆と豆腐のふんわり天煮 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 421kcal　/　2.5g	鶏ごぼう炒め煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 398kcal　/　2.4g	
	B（洋食）	肉団子と野菜のﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め パンプキンサラダ チーズパン りんごジュース 412kcal　/　2.5g	ラタトゥイユ ツナサラダ ロールパン 飲むヨーグルト 422kcal　/　2.8g	具沢山クリームスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 食パン 野菜ジュース 433kcal　/　2.6g	ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 三色豆のサラダ レーズンパン パンプキンスープ 412kcal　/　2.6g	ホットケーキ イタリアンサラダ いちごヨーグルト オニオンスープ 419kcal　/　2.2g	野菜と茸の炒め物 コールスローサラダ 胚芽ロール ぶどうジュース 364kcal　/　3.3g	
昼食	A	鮭のピカタ パプリカのマリネ 野菜のﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ご飯 コンソメスープ レモンゼリー 534kcal　/　2.9g	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｼｬﾘｱﾋﾟﾝｿｰｽ コーンサラダ 秋野菜のピリ辛炒め ご飯 ミルクスープ パイン缶 6581kcal　/　2.9g	茶蕎麦 稲荷寿司 ほうれん草菊花和え 蕪の茸餡かけ カステラ 634kcal　/　2.9g	海老ピラフ トマトサラダ ミニオムレツ オニオンスープ 青りんごゼリー 653kcal　/　2.9g	白身魚のおろし煮 蒸し茄子のゆず味噌外 蓮根きんぴら ご飯 清まし汁 みかん缶 486kcal　/　2.5g	ビーフカレーライス ハムサラダ パプリカと茸のソテー コンソメスープ プリン 623kcal　/　2.9g	
	B						ナン選択	
夕食	A	ニラ玉 春雨の中華和え 餃子 ご飯 中華スープ 515kcal　/　2.5g	たらの柚子胡椒焼き キャベツの和え物 ミニ厚揚げの含め煮 ご飯 みそ汁 479kcal　/　2.7g	筑前煮 じゃこと水菜のサラダ こんにゃく田楽 ご飯 清まし汁 581kcal　/　2.7g	鯵の蒲焼風 ﾒｶﾌﾞの酢の物 人参くるみ和え ご飯 みそ汁 412kcal　/　2.8g	豚肉スタミナ炒め ザーサイの和え物 じゃが芋のチャプチェ風 ご飯 中華スープ 571kcal　/　3g	赤魚の粕漬焼 菜の花の辛子和え 卯の花 ご飯 みそ汁 516kcal　/　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