



今週の献立

9月1日

～

9月3日



号室

様



1		8/27(日)	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	9/1(金)	9/2(土)
朝食	A (和食)	豆腐の加餡かけ ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 453kcal/ 2.2g	葱入り玉子炒め コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 453kcal/ 2.2g	魚河岸揚げの煮物 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 453kcal/ 2.2g	納豆&厚焼玉子 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 453kcal/ 2.2g	鯖の塩焼き ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 453kcal/ 2.2g	ツクリ玉子の和風餡 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 401kcal / 2.3g	がんもの煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 398kcal / 2.4g
	B (洋食)	さつま芋チーズ焼き ごぼうサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 458kcal/ 2.9g	クラムチャウダー コーンサラダ ロールパン フルーチェ (いちご) 494kcal/ 2.7g	ホットケーキ オーロラサラダ ヨーグルト コーンスープ 511kcal/ 2.6g	ポトフ オニオンサラダ 食パン 野菜ジュース 523kcal/ 2.8g	ほうれん草とベーコンのソテー ひじきサラダ レーズンロール りんごジュース 464kcal/ 2.5g	ハムチーズトースト パンプキンサラダ フルーチェ (ピーチ) トマトスープ 443kcal / 2.5g	スクランブルエッグ フレンチサラダ ごまロール オレンジジュース 424cal / 2.6g
昼食	A	豚肉のスタミナ炒め 白滝たらこ炒め 青菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 みかん缶 630kcal / 3.4g	鱈の木の芽焼き 大根のなます 舞茸と菜の花炒め ご飯 清まし汁 パウンドケーキ 530kcal / 2.4g	旅行気分in沖縄 タコライス ゴーヤーとササの和え物 人参しりしり もずくのスープ パイナップルゼリー 638kcal / 2.9g	ほぎの金山寺味噌焼き 長芋海苔和え キャベツソテー 醤油炒め ご飯 清まし汁 黄桃缶 568kcal/ 3.0g	キノコと夏野菜のガー シーザーサラダ ミニオムレツ ターメリックライス 枝豆のポタージュ マスカットゼリー 641kcal/ 3.1g	鯖の西京焼き めかぶの和え物 切干大根煮 ご飯 清まし汁 パイン缶 534kcal / 2.5g	麻婆茄子 くらげのサラダ 青梗菜の中華炒め ご飯 わかめスープ ぶどうゼリー 572kcal / 2.8g
	B	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。					冷やしたぬき蕎麦 めかぶの和え物 切干大根煮 パイン缶 484kcal / 2.5g	・鯖の西京焼き ・冷やしたぬき蕎麦 のどちらかを お選びください
夕食	A	鯖のゆず味噌焼き オクラとエノキの梅和え 筍の土佐煮 ご飯 清まし汁 511kcal / 2.8g	マヨネーズ(韓国風甘辛マヨ) もやしのナムル ビーフン炒め ご飯 わかめスープ 534kcal / 2.9g	鰯の和風ハンバーグ 冷奴 蒸し野菜サラダ ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	牛肉オイスター炒め 山くらげの和え物 えび焼売 ご飯 中華白湯スープ 538kcal / 2.8g	鰯の煮つけ 茄子の揚げびたし 刺身マヨネーズ酢味噌添え ご飯 清まし汁 431kcal / 2.8g	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 530kcal / 2.4g	鮭のムニエル カワカキと紫玉葱の和え物 じゃがバター風炒め ご飯 豆乳のスープ 571kcal / 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4日 ~ 9月10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)	野菜炒め 胡麻ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 416kcal / 2.4g	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&卵の花 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 397kcal / 2.4g	野菜雑炊 ひじきサラダ 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
	B (洋食)	ソーサー・ムチャダ - 胡麻ごぼうサラダ 黒糖ロール 飲むヨーグルト 453kcal / 2.4g	ウイケとアスパラのソテー 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	ツナマヨトースト オニオンサラダ フルーチェ(パイン) コンソメスープ 453kcal / 2.5g	鶏肉と根菜加-炒め スパゲティサラダ 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 りんごジュース 511kcal / 2.5g
昼食	A	鱈の茸餡 もやしの酢の物 豆腐のふんわり天煮 ご飯 清まし汁 みかん缶 532kcal / 2.5g	豚カツ オクラの和え物 落と薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 517kcal / 2.8g	赤魚の粕漬焼 菜の花のお浸し 薩摩揚げの炒り煮 ご飯 清まし汁 りんご缶 543kcal / 2.9g	ビーマン豚肉オムスター炒め チョレギサラダ 木耳と豆苗の炒め物 ご飯 わかめスープ マスカットゼリー 569kcal / 2.7g	鯖の柚子胡椒焼き とうがんの煮物(冷製) 南瓜とインゲン炒め ご飯 清まし汁 黄桃缶 537kcal / 3.4g	かき揚げ丼 キャベツの香味和え 青菜ベーコン炒め 赤出汁 抹茶ゼリー 556kcal / 3.2g	白身魚のバジル焼き パプリカのマリネ 白菜とえのきの煮浸し ご飯 清まし汁 ドーナツ 544kcal / 2.8g
	B				冷やし中華 木耳と豆苗の炒め物 チョレギサラダ マスカットゼリー 552kcal / 3.3g	・オムスター炒め ・冷やし中華 のどちらかを お選びください		
夕食	A	鶏肉の山賊焼き キャベツとセリの和え物 温野菜サラダ(うずら玉子入) ご飯 みそ汁 511kcal / 2.8g	さんまのレモン煮 隠元の和え物 里芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 563kcal / 2.8g	和風ハンバーグ モロヘイヤの和え物 大根と椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 440kcal / 2.8g	鮭のちゃんちゃん焼き風 とろろ芋 ほうれん草の煮浸し 麦飯 清まし汁 522kcal / 2.7g	牛しぐれ煮 玉子豆腐(冷) ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 613kcal / 2.7g	鰯の焼き南蛮 胡瓜と竹輪の和え物 金平蓮根 ご飯 清まし汁 498kcal / 2.8g	グリルチンデミソース レタスとチーズのサラダ ポークビーンズ ご飯 ミルクスープ 572kcal / 2.8g
	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)	はんぺんの煮物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 362kcal / 2.5g	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 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 458kcal / 2.6g	車麩の卵とじ スパゲティサラダ 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
	B (洋食)	パプリカのキッシュ ポテトサラダ 黒糖ロール ぶどうジュース 492kcal / 2.8g	南瓜とベーコン炒め 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) ハムサラダ いちごヨーグルト オニオンスープ 424kcal / 2.6g	菜の花のソテー スパゲティサラダ レーズンパン 野菜ジュース 430kcal / 2.8g	フレンチトースト キャベツのサラダ フルーチェ(ベリー) コンソメスープ 468kcal / 2.5g	スクランブルエッグ フレンチサラダ ごまロール 野菜ジュース 483kcal / 2.6g	ハッシュドポテト&ウィンナー グリーンサラダ ロールパン 飲むヨーグルト 424cal / 2.3g
昼食	A	ボークカレーライス キャベツのドレッシング和え チーズボール ご飯 トマトスープ ピーチゼリー 558kcal / 3.5g	銀びしのレモン焼き レタスと竹輪の和え物 里芋の柚子餡かけ ご飯 みそ汁 みかん缶 593kcal / 2.8g	麻婆豆腐 山くらげの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ メロンゼリー 538kcal / 2.9g	ほきのくるみ味噌焼き わかめと海老のサラダ 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	サーモンの照り焼き にんじんサラダ 茄子のトマト煮 ご飯 コンソメスープ パイン缶 526kcal / 2.5g	豚肉&茸のハニーマスタード炒め コブサラダ 豆腐のナゲット グリーンスープ ぶどうゼリー 558kcal / 2.9g
	B			味噌ラーメン 山くらげの和え物 ビーフン炒め メロンゼリー 558kcal / 3.5g	・麻婆豆腐 ・味噌ラーメン のどちらかを お選びください			
夕食	A	鰻の照り焼き なめ茸おろし 冬瓜と人参の煮物 ご飯 清まし汁 461kcal / 2.8g	ヤンニョムチ(韓国風甘辛炒め) 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 ゴーヤーチャンプルー ご飯 清まし汁 474kcal / 2.9g	肉じゃが 無の甘酢和え 薄揚げと白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 524kcal / 2.8g	鰯の若狭焼き オクラの梅和え ピリ辛こんにゃく ご飯 清まし汁 491kcal	牛肉甘辛炒め 冷奴 南瓜とアスパラ炒め ご飯 みそ汁 532kcal / 2.8g	鰻のおろし煮 温泉玉子(温) 葱と笹かまのぬた風 ご飯 清まし汁 511kcal / 2.8g
	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)	野菜と挽肉炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal / 2.5g	彩りつみれの含め煮 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	鯖の塩焼き フレンチサラダ 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	ほぐし鮭入雑炊 オニオンサラダ 煮豆 梅びしお 392kcal / 2.3g
	B (洋食)	ホットケーキ ツナサラダ オレンジヨーグルト 野菜スープ 443kcal / 2.5g	チーズオムレツ ひじきサラダ 胚芽ロール ぶどうジュース 411kcal / 2.4g	ポトフ パンプキンサラダ レーズンパン 飲むヨーグルト 461kcal / 2.6g	リヨネーズポテト フレンチサラダ 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 食パン 野菜スープ 481kcal / 2.6g	マヨコーントースト 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 チーズパン オレンジジュース 404kcal / 2.5g
昼食	A	親子煮 海藻サラダ がんもの含め煮 ご飯 清まし汁 黄桃缶 630kcal / 3.4g	*敬老*祝い膳 魚の変わり焼き 冬瓜と海老の水晶煮 青菜の菊花和え 赤飯 すり流し 和菓子 639kcal / 3.2g	油淋鶏 青梗菜のナムル 焼きビーフン ご飯 中華スープ レモンゼリー 479kcal / 2.9g	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 みかん缶 662kcal / 2.9g	鱈の胡麻焼き 青菜の湯葉和え ふきと薄揚げの煮物 五目御飯 みそ汁 いちごゼリー 539kcal / 2.9g	鶏の柚子胡椒焼き 野菜の甘酢漬け 根菜のきんぴら ご飯 清まし汁 人形焼き 582kcal / 3.2g	アツパイル外添え キャロットラペ チリコンカン ご飯 コンソメスープ りんご缶 623kcal / 2.9g
	B		敬老の日				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	・鶏の柚子胡椒焼 ・かきあげ蕎麦 のどちらかを お選びください
夕食	A	ほきの香味梅ソース もやしの和え物 薩摩揚げと人参の旨塩炒め ご飯 けんちん汁 497kcal	豆腐のハバーク もずく酢 さつま芋のオレンジ煮 ご飯 清まし汁 499kcal / 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	かに玉 彩りサラダ 焼き餃子 ご飯 わかめスープ 443kcal / 2.8g	牛肉と豆苗の味噌炒め 旨塩キャベツ和え 卵の花 ご飯 清まし汁 538kcal / 2.9g	双の照り煮 モロヘイヤの和え物 ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 455kcal / 2.8g	豚肉のスタミナ焼き 海老のカクテルサラダ ぜんまいの炒め煮 ご飯 清まし汁 475kcal / 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)	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	ﾊﾞｰｼｮとｷｬﾊﾞﾁのﾚｰ ﾊﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 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ﾏﾅﾜｰのｻﾗﾀﾞ 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	麩ーチャンブルー コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 398kcal / 2.4g
	B (洋食)	男爵芋オープン焼き シーザーサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 464kcal / 2.6g	ﾊﾞｰｼｮと野菜のﾏｽﾀｰﾄﾞ 炒め ﾊﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ チーズパン りんごジュース 412kcal / 2.5g	ﾗﾀﾄｳｲﾕ 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ﾏﾅﾜｰのｻﾗﾀﾞ 食パン 野菜ジュース 433kcal / 2.6g	ほうれん草とﾎﾟﾂﾃｰ 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	蒸し鶏と茸の炒め物 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	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	鮭の幽庵焼き 長芋の海苔わさび和え 蒟と人参の煮物 ご飯 清まし汁 みかん缶 534kcal / 2.9g	ﾊﾊﾞｰｸﾞ 玉葱ﾛｰｽ コーンサラダ 秋野菜のピリ辛炒め ご飯 みそ汁 パイン缶 6581kcal / 2.9g	茶蕎麦 助六寿司 ほうれん草菊花和え 蕨の茸餡かけ カステラ 634kcal / 2.9g	海老ピラフ パプリカのマリネ ミニオムレツ オニオンスープ 青りんごゼリー 653kcal / 2.9g	日身魚のおろし煮 蒸し茄子のゆず味噌外 蓮根きんぴら ご飯 清まし汁 お饅頭 486kcal / 2.5g	ビーフカレーライス ハムサラダ アスパラと筍のソテー コンソメスープ ミルクプリン 623kcal / 2.9g
	B						月見うどん 蒸し茄子のゆず味噌外 蓮根きんぴら お饅頭 558kcal/ 3.5g	・白身魚のおろし煮 ・月見うどん のどちらかを お選びください
夕食	A	鱈の幽庵焼き 切干大根のサラダ 冬瓜と椎茸のトロみ煮 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.9g	ニラ玉 山くらげのピリ辛和え 春雨のチャブチェ風 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	鰯の蒲焼風 メカブの酢の物 青菜くるみ和え ご飯 みそ汁 412kcal / 2.8g	豚肉スタミナ炒め ザーサイの和え物 水餃子 ご飯 中華スープ 571kcal / 3g	赤魚の粕漬焼 いんげんの辛子和え 卵の花 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

