

予定献立表

常食1600

	8月31日 (日)	9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)	9月6日 (土)
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 白菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g キャベツ炒め のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g ポークビーンズ たいみそ 味噌汁	御飯150g コンビーフ炒め 梅びしお 味噌汁 (ワ・ア'ラ)	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 筑前煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(みかん缶) ワントンスープ	御飯150g 揚げ魚のフリースかけ 付け(ソテー) ほうれん草の白和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)	御飯150g 酢豚 大根サラダ 洋梨ムース ワントンスープ	フチー-ジューシー 三枚肉の黒糖煮 クーフィリチー キウィムース イナムドゥッチ	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー・杓) はるさめサラダ 赤メロンムース すまし汁(花魁)	御飯150g 鮭のちゃんちゃん焼き 魁チャンプルー フルーツ(パイン) かき玉味噌汁
おやつ	アイス風デザート(ストロベリー)	くず餅風デザート	フリット0-肘+ (いちご) 2個付	ミニたいやき	シフォンケーキ(バナナ)	やわらかおかき(きなこ)	ごまプリン
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 三色生酢 フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブオイル) 付け(マカロニ) ほうれん草の胡麻和え りんごゼリー 味噌汁	御飯150g 豚肉のすきやき風炒め カリフラワーフレンチサラダ デザートムース(ぶどう) 白味噌汁	御飯150g ホイコーロー 大根なます フルーツ(みかん缶) 中華スープ	御飯150g 豚肉のくわ焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え 洋梨ムース すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1604 たんぱく質 62.9 脂質 38.1 炭水化物 260.6 食塩相当量 7.1	1668 60.5 37.4 282.7 6.2	1528 64.1 32.4 253.9 6.1	1671 63.5 40.9 271.8 6.7	1769 65.2 61.3 254.5 5.5	1605 59.4 46.9 244.1 7.3	1647 70.9 46.3 249.4 5.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月7日 (日)	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)
朝食	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 デザートムース（ピーチ） 味噌汁	御飯150g ポークビーンズ 梅びしお みそ汁	御飯150g キャベツとハムの煮浸し ヨーグルト 味噌汁	御飯150g 人参の卵とじ デザートムース（メロン） みそ汁（じゃがいも）	御飯150g いんげん炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g オムレツとソテー ヨーグルト さつまいもの味噌汁	御飯150g チーズスクランブルエッグ 鮭ふりかけ みそ汁
昼食	御飯150g 親子煮 アスパラのごま和え フルーツ（黄桃） 味噌汁	雑穀ごはん 白身魚のグリル甘酢あんかけ ブロッコリーの和え物 キウイムース 赤だし（I・フ）	御飯150g 麻婆ナス ゴボウとササミのサラダ フルーツ（パイナップル） ワカたま中華スープ	御飯150g 鯖のねぎ味噌焼き 付け（ソテー） 冷やし茶そば オレンジゼリー すまし汁	御飯150g チキンのごま風味照り焼き 付け（ソテー） ラタトゥイユ フルーツ（みかん缶） 南瓜の白味噌汁	御飯150g ポークシチュー キャベツのサラダ 合わせるゼリー（杏仁） クリームスープ	御飯150g 白身魚のムニエル（オリーブオイル） 付け（ソテー） 冬瓜そぼろ煮 洋梨ムース パンプキンスープ
おやつ	野菜と果物ゼリー	ココアワッフル（冷）	グレープゼリー（森永）	さつまいもまんじゅう	ヨーグルト風クレープ	やわらかサブレ（バニラ）	低糖質プリン
夕食	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め ストロベリーゼリー コンソメスープ	御飯150g チンジャオロース ほうれん草の白和え フルーツ（キウイ・白桃） すまし汁	御飯150g 白身魚のムニエル（オリーブオイル） 付け（ソテー） 炒り豆腐 フルーツ（白桃缶） コンソメスープ（A・コ）	御飯150g 酢豚 サラダ フルーツ（白桃缶） もずくの中華スープ	御飯150g 豆腐チャンプルー マカロニたまごサラダ フルーツカクテル きのこ汁	御飯150g 魚の梅しそ焼き 付け（ソテー） 鮭イリチー フルーツ（りんご缶） みそ汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け（ソテー・キャベツ） オクラのもずく和え メロンゼリー みそ汁（じゃがいも）
成分	エネルギー(kcal) 1633 たんぱく質 74.1 脂質 36.5 炭水化物 262.6 食塩相当量 6.6	1581 65.9 36.7 260.4 6.5	1634 62.2 42.5 262.4 6.7	1789 60.2 53.5 275.6 6.3	1695 61.8 49.5 261.9 6.6	1783 69.4 45.6 286.2 6.8	1666 66.5 47.6 251.7 6.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
朝食	御飯150g コンビーフ炒め たいみそ 味噌汁 (味噌・アブラ)	たまご雑炊 さつま揚げの炒めもの カップヨーグルト みそ汁	御飯150g ジャーマンポテト のり佃煮 みそ汁 (味噌)	御飯150g ポークビーンズ ふりかけ ABCスープ	御飯150g スクランブルエッグ 梅びしお みそ汁 (味噌)	御飯150g 炒り豆腐 デザートムース (パイン) みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ コンソメスープ
昼食	御飯150g 豚大根 ブロッコリーのサラダ フルーツ (黄桃缶) みそ汁	御飯150g 豆腐入りミートローフ 付け (味噌・ブロッコリー) ほうれん草のごま和え 合わせるゼリー (マスカット) すまし汁	御飯150g 鯖の西京焼き 付け (煮物) ツナサラダ フルーツ (キウイ・黄桃) とろろ昆布のすまし汁	御飯150g チキン南蛮 付け (ソテー) きゅうりのサラダ 洋梨ムース 赤だし (ワタメ)	赤飯 天ぷら盛り合わせ 付け (大根おろし) もずく酢 赤メロンムース コンソメスープ	御飯150g 白身魚のチーズ焼き カリフラワーサラダ ストロベリーゼリー かきたまスープ	御飯150g 魚のねぎ味噌焼き 付け (ソテー) はりはりサラダ 赤メロンムース アサ汁
おやつ	きなマンジェ	りんごゼリー	シュークリーム	レアストロベリーケーキ	やわらかサブレ (チョコ)	カルシウムまんじゅう	アイス風デザート (チョコ)
夕食	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け (ソテー) きんぴらごぼう 赤メロンムース コンソメスープ (味噌)	御飯150g 魚のグリルかき油あんかけ いとこ煮 デザートムース (ビター) 味噌汁	御飯150g 焼き豚のねぎソースがけ 付け (ソテー) 長芋とオクラの和え物 黒糖ゼリー 卵スープ (コンソメ)	御飯150g 柳川風 冬瓜の味噌煮 フルーツ (白桃缶) すまし汁	御飯150g 豚肉とピーマンソテー 三色生酢 合わせるゼリー (杏仁) アサ汁	御飯150g さばの煮つけ 付け (ソテー) ゴーヤーチャンプルー フルーツ (カラフル寒天) みそ汁 (味噌・ねぎ)	御飯150g ポークチャップ ほうれん草の白和え フルーツ (りんご缶) みそ汁 (味噌)
成分	エネルギー(kcal) 1599 たんぱく質 64.3 脂質 42.6 炭水化物 252.9 食塩相当量 6.5	1536 68.6 31.9 257.2 6.7	1698 60.1 52.3 258.1 7.1	1677 67.5 43.7 263.9 6.8	1632 57.2 47.3 252.0 6.8	1684 67.4 48.9 252.5 5.9	1651 64.9 47.3 254.0 6.8

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月21日 (日)	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー のり佃煮 さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ 鮭ふりかけ アスパラのスープ	御飯150g 人参の卵とじ ゲノ健康ヨーグルト みそ汁（じゃがいも）	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ みそ汁	御飯150g 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ
昼食	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け（ソテー・キャベツ） ブロッコリーの洋風炒め デザートムース（ぶどう） コンソメスープ（白菜）	御飯150g クリームシチュー ミックスサラダ 合わせるゼリー（いちご） 卵スープ（コンソメ）	御飯150g 魚の蒲焼風 付け（ニガッリ・ササゲ） マカロニたまごサラダ デザートムース（パイナップル） 赤だし（豆腐・人参）	御飯150g 豚肉と厚揚げの中華風味味噌炒め もずく酢 メロンゼリー 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け（ソテー・アスパラ） ブロッコリーの明太マヨ和え キウイムース ワンタンスープ	御飯150g 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え フルーツ（白桃缶） きのこ汁	御飯150g 豚肉の薬味醤油がけ 付け（ソテー） ひじき炒め フルーツ（カラフル寒天） 赤だし（豆腐・人参）
おやつ	バナナムース（冷）	ドームケーキ（チョコ）	コーヒー牛乳プリン	やわらかおかき（りんご）	レアチョコケーキ	シフォンケーキ（プレーン）	水ようかん
夕食	御飯150g 白身魚のピカタ（オリーブオイル） 付け（ソテー） 野菜サラダ フルーツ（オレンジ） パンプキンスープ	御飯150g 鯖の味噌煮 付け（煮物・里芋） オクラのポン酢和え フルーツ（パイナップル缶） みそ汁（わかめ・人参）	御飯150g 和風ハンバーグ 付け（ソテー） シーザーサラダ フルーツ（オレンジ） すまし汁（花麩）	御飯150g 焼き鮭のねぎソースがけ 付け（ソテー・キャベツ） ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ（白桃缶） すまし汁	御飯150g 鶏のグリル（ガーリック・トマトソース） 付け（ステーキ・カラメルソース） 菜の花のナムル りんごゼリー みそ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 コールスローサラダ 洋梨ムース 南瓜の白味噌汁	御飯150g 鮭のみりん焼き 付け（ソテー・アスパラ） きゅうりとささみの酢味噌和え アセロラゼリー アサ汁
成分	エネルギー(kcal) 1647 たんぱく質 63.3 脂質 47.5 炭水化物 252.2 食塩相当量 6.8	1723 65.2 46.4 273.5 6.9	1689 68.2 45.9 263.9 6.9	1599 59.5 49.4 234.2 7.1	1660 68.3 46.2 254.4 6.4	1595 61.8 37.9 265.0 6.5	1638 66.4 35.9 270.3 6.6

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	9月28日 (日)	9月29日 (月)	9月30日 (火)				
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁 (じゃがいも)	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ				
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け (ソテー・杓) セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁 (花魁)	御飯150g 鯖の蒲焼 (山椒風味) 付け (ニジリ・ツリリ) さつま揚げの炒めもの デザート (ピーチ) 中華スープ	御飯150g チキンの照り焼き 付け (ソテー) ツナサラダ フルーツ (みかん缶) 豆乳汁				
おやつ	青りんごゼリー (森永)	エクレア	ベアクリームワッフル (冷)				
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ (黄桃缶) みそ汁 (ダイコン)	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー アーサ汁	御飯150g チンジャオロース アスパラのお浸し フルーツ (りんご缶) すまし汁 (花魁・杓)				
成分	エネルギー(kcal) 1647 たんぱく質 61.9 脂質 45.9 炭水化物 257.1 食塩相当量 6.5	1697 61.7 51.0 261.0 6.9	1640 62.9 41.8 260.7 7.0				

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。
