

曜日	月	みどり A様	水	木	あかね K様	あかね お弁当	だいたい お弁当
日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
朝食	ご飯 はんぺんとニラの 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の辛子和え (牛乳)	ご飯 ほうれん草とお麩の 清汁 竹輪と里芋の煮物 白菜サラダ (牛乳) 	ご飯 お麩とオクラの 味噌汁 つみれの煮物 ナムル (牛乳)	ご飯 じゃが芋と葱の 味噌汁 玉子とじ ほうれん草の信田和え (牛乳)	ご飯  栄養強化 コーンクリームスープ 野菜とウィンナーのトマト煮 マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 大根の 味噌汁 がんもの煮物 カリフラワーの甘酢漬 (牛乳)	ご飯 油揚げとえのきの 味噌汁  野菜炒め  金時豆 (牛乳)
昼食	豆カレー マヨたま包み揚げ ツナサラダ 乳酸菌飲料 	ご飯  お豆腐と青ネギの 味噌汁 鱈の甘酢だれ ひじきの煮物 大根の塩昆布和え	ご飯 いんげんとベーコンの コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨかけ 夏野菜のラトウイユ アスパラサラダ	ご飯 高野豆腐と菜の花の 味噌汁 手作り和風和風ハンバーグ 南瓜の甘煮 和風サラダ	冷やし中華 かに焼売 小松菜とハムの炒め物 	ご飯 高野豆腐と葱の 味噌汁  とんかつ 豆腐のくず煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 南瓜と大根菜の 味噌汁 メバルの香味焼き 切干大根煮 豆腐サラダ
間食	あずき牛乳寒天	マンゴーケーキ または いちごゼリー	冷やし汁粉	フルーチェ	ぼたぼた焼き または ババロア	スイートポテト	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 冬瓜と大根葉の 味噌汁 野菜ハンバーグ 春雨のかに風味サラダ	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 豚玉煮 豆腐のくずあん	ご飯 とろろ昆布と大根葉の 清汁 鱈の磯焼き ブロッコリーのおかか和え	ご飯 チンゲン菜の スープ 豆腐の彩りあんかけ オクラと玉ねぎの中華和え	ご飯 キャベツとベーコンの コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ブロッコリーサラダ	ご飯 わかめとはんぺんの 清汁 鯖の味噌煮 卵の花	ご飯 ニラ玉スープ 麻婆茄子 春巻 
エネルギー	1528 kcal	1467 kcal	1472 kcal	1473 kcal	1543 kcal	1500 kcal	1472 kcal
蛋白質	56.8 g	61.4 g	62.5 g	60.7 g	55.2 g	58.5 g	56.3 g
食塩量	7.7 g	7.4 g	7.7 g	7.3 g	7.1 g	7.3 g	7.4 g

曜日	月	火	れもん お弁当	木	みどり お弁当	土	日
日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
朝食 	ご飯 冬瓜と絹さやの 味噌汁 枝豆しんじょの煮物 ほうれん草のおかか和え (牛乳)	ご飯 南瓜とにらの 味噌汁 玉子ロールの野菜あん もやしのお浸し (牛乳)	ご飯 玉葱とオクラの 味噌汁 三色高野煮 チンゲン菜の和え物 (牛乳)	ご飯 白菜と大根菜の 味噌汁 つみれの煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 オクラと玉葱の 味噌汁 がんと茄子の甘辛煮 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 かぶと大根菜の コンソメスープ ベーコンとキャベツのソテー ほうれん草のサラダ (牛乳)	ご飯 はんぺんといんげんの 清汁 えびしんじょの煮物 白菜の浅漬け (牛乳)
昼食 	ご飯 菜の花と長葱の 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き カレーポテト ごぼうサラダ	～秋メニュー～ きのこご飯  花麩と葱の清汁 鮭の塩焼き 秋野菜サラダ	ご飯 わかめと絹さやの 清汁 豚バラと茄子の味噌炒め 車麩の煮物 フルーツ	 かに玉丼 えのきスープ ビーフンソテー ハムともやしのサラダ	ご飯 お麩と絹さやの 味噌汁 赤魚の利休煮 金平れんこん 深山和え	ハヤシライス かにマヨサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料 	ご飯  もやしと油揚げの 味噌汁 鯖の磯焼き 茶碗蒸し 大根のなめ茸和え
間食	カスタードプリン	バウムクーヘン または 青りんごゼリー	黒糖ケーキ または オレンジゼリー	牛乳寒天わらび餅風	マスカットゼリー	ピーナッツパン または ババロア	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 しめじと里芋の 味噌汁 あじメンチ マカロニナポリタン	ご飯 白玉麩と小松菜の 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り昆布の炒り煮	ご飯 冬瓜と春菊の 味噌汁 鱈の南蛮漬け カリフラワーのサラダ	ご飯 豆腐ととろろ昆布の 清汁 はんぺんチーズフライ ゆず大根	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のトマトソース ブロッコリーのチーズサラダ	ご飯 わかめと長葱の 味噌汁 いわしの梅煮 チンゲン菜の炒めもの	ご飯 里芋と青葱の 味噌汁 野菜ハンバーグ さつま芋のあずき煮
エネルギー	1492 kcal	1464 kcal	1538 kcal	1507 kcal	1502 kcal	1538 kcal	1460 kcal
蛋白質	56.9 g	58.1 g	59.8 g	56.0 g	56.2 g	56.2 g	59.1 g
食塩量	7.6 g	7.6 g	7.4 g	7.2 g	7.5 g	7.5 g	7.1 g

曜日	月	火	あお お弁当	ひすい お弁当	金	土	日
日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
朝食	ご飯 冬瓜と大根菜の味噌汁 彩り団子と小松菜の炒め物 カリフラワーのピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 もやしと青葱の味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 キャベツのツナ和え (牛乳)	ご飯 さつま芋と玉葱の味噌汁 彩り豆腐 菜の花の土佐和え (牛乳)	ご飯 玉葱とベーコンのコンソメスープ オムレツ ほうれん草のサラダ (牛乳)	ご飯 豆腐ととろろ昆布の味噌汁 竹輪の炒り煮 納豆 (牛乳)	ご飯 玉子とにらの味噌汁 肉詰めいなり とろろ芋 (牛乳)	ご飯 南瓜と春菊の味噌汁 ニラ玉 白菜の磯香和え (牛乳)
昼食	ゆかりご飯 白玉麩と菜の花の清汁 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのささみ和え フルーツ	ミートソース 海老とカリフラワーのガーリックソテー かぼちゃサラダ	ご飯 白玉麩ととろろ昆布の清汁 肉野菜炒め じゃが芋の煮物 白菜のレモン風味お浸し	ご飯 冬瓜と絹さやの味噌汁 ホキのカレー醤油焼き レバー甘辛炒め 小松菜のゆかり和え	ロールパン 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のハニーマスタード コンソメ煮 マカロニサラダ	ご飯 高野豆腐と菜の花の清汁 白身魚フライ 里芋の煮物 春雨サラダ	ご飯 オクラと大根のコンソメスープ ポークビーンズ ジャーマンポテト フレンチサラダ
間食	水羊羹	ココアケーキ または プリン	ソフトサラダ煎餅 または 抹茶ゼリー	冷やし汁粉	みかんゼリー	フルーツヨーグルト	蒸しパン(いちごクリーム) または いちごゼリー
夕食	ご飯 玉葱とわかめの味噌汁 鰯の漬け焼き 切干大根と大豆の煮物	ご飯 かぶのスープ 鶏肉と野菜の中華炒め チンゲン菜のサラダ	ご飯 はんぺんと春菊の味噌汁 鱧のきのこあんかけ 茄子と竹輪の炒め物	ご飯 わかめと青葱の味噌汁 メンチカツ 冷奴	ご飯 椎茸と大根菜の味噌汁 メバルの照り焼き 大根サラダ	ご飯 わかめスープ 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め えび焼売	ご飯 白玉麩と大根菜の清汁 鱈の西京焼き 刻み昆布の炒り煮
エネルギー	1470 kcal	1474 kcal	1497 kcal	1482 kcal	1539 kcal	1492 kcal	1499 kcal
蛋白質	56.1 g	59.3 g	62.0 g	55.7 g	63.0 g	59.5 g	59.4 g
食塩量	7.7 g	7.5 g	7.4 g	7.3 g	7.3 g	7.3 g	7.7 g

曜日	むらさき H様	あい お弁当	あお T様	木	金	だいたい S様 しんじゅ T様	みどり Y様
日	 敬老の日	9月20日	むらさき お弁当	9月22日	9月23日	しんじゅ お弁当	9月25日
朝食	ご飯 わかめと豆腐の味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 金時豆 (牛乳) 	ご飯 長葱ととろろ昆布の味噌汁 はんぺんの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 玉葱と大根菜の味噌汁 えび団子の炒め物 白菜のツナサラダ (牛乳) 	ご飯 茄子とオクラの味噌汁 三色高野煮 小松菜の梅和え (牛乳)	ご飯 大根とわかめの味噌汁 しらすと玉子の炒め物 ポテトサラダ (牛乳)	ご飯  栄養強化 コーンクリームスープ ミートボールの洋風煮 キャベツサラダ (牛乳)	ご飯 大根菜と玉子の味噌汁 ツナじゃが 納豆 (牛乳) 
昼食	 ~敬老お祝い膳~ 赤飯 花麩と三つ葉の清汁 天婦羅盛合せ 紅白なます フルーツ 	ご飯 冬瓜と青葱の味噌汁 鯖の幽庵焼き れんこんの明太炒め 小松菜の生姜和え	ご飯  油揚げと絹さやの味噌汁 豆腐ハンバーグ 茄子の煮びたし 里芋のずんだ和え	 ポークカレー マヨたま包み揚げ カリフラワーとベーコンのサラダ 乳酸菌飲料	~秋分の日メニュー~ 五目炊き込みご飯 さつま芋とほうれん草の味噌汁  赤魚の粕漬け 蓮根と湯葉の和え物	ご飯 茄子とオクラの味噌汁 筑前煮 ふんわりえび豆腐の銀鮓かけ 大根の塩糍和え	ご飯  小町麩と絹さやの清汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き ふきの土佐炒め ほうれん草とハムのサラダ
間食	白あん羊羹	マンゴープリン	栗のババロア	はちみつリンゴケーキ または 青りんごゼリー	おはぎ または 水ようかん	フルーツヨーグルト	クリームパン または プリン
夕食	ご飯 玉子とオクラの味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の炒めもの	ご飯 もやしと青葱の味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ かぶのつや煮	ご飯 豆腐とわかめの清汁 鯖の葱田楽 卵の花	ご飯 白玉麩とほうれん草の清汁 厚揚げのそぼろ煮 いんげんのゆず味噌和え	ご飯 なるとにとらの中華スープ 鶏のチリソースかけ チンゲン菜のナムル	ご飯 冬瓜と青ネギの味噌汁 ほっけのごま焼き 白菜の甘酢和え	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 豆腐のかに風味あんかけ 茄子のんにく炒め
エネルギー	1562 kcal	1479 kcal	1461 kcal	1486 kcal	1467 kcal	1471 kcal	1475 kcal
蛋白質	57.1 g	61.1 g	62.1 g	56.0 g	60.7 g	57.3 g	60.5 g
食塩量	7.1 g	7.7 g	7.6 g	7.3 g	7.3 g	7.0 g	7.4 g

曜日	月	もも お弁当	水	あお W様	金
日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
朝食	ご飯 冬瓜と春菊の 味噌汁 車麩の煮物 もやしの辛子和え (牛乳)	ご飯 わかめと豆腐の 味噌汁 千草卵焼き チンゲン菜のごま和え (牛乳)	ご飯 大根菜としめじの 味噌汁 絹揚げと里芋の煮物 金時豆  (牛乳)	ご飯 にらと南瓜の 味噌汁 野菜とえび団子の煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 はんぺんと大根菜の 味噌汁 ツナ野菜炒め なめ茸おろし (牛乳)
昼食	二色丼  里芋と青ネギの 味噌汁 切干大根煮 ブロッコリーのレモン和え	ご飯 油揚げとほうれん草の 味噌汁 鰯の生姜煮 三色彩り炒め 冷やしなす	ご飯 いんげんと玉葱の 味噌汁 鶏肉のおろしソース 冬瓜の煮物 わかめサラダ	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ クリームコロッケ キャベツとりんごのサラダ	ご飯 花麩と菜の花の 味噌汁 若鶏の唐揚げ さつま芋ときのこのサラダ ヨーグルト
間食	お茶羊羹	あずきプリン	やわらかおかき または ババロア	ぶどうゼリー	ロールケーキ または ピーチゼリー
夕食	ご飯 キャベツとベーコンの コンソメスープ カレイのムニエル かぼちゃサラダ	ご飯 大根とにらの 中華スープ 回鍋肉 豆腐サラダ	ご飯 白玉麩と春菊の 味噌汁 はんぺんチーズフライ 蓮根の煮物	ご飯 豆腐と青ネギの 味噌汁 豚肉のくわ焼き 大根の梅和え	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 赤魚の酒蒸し ひじきと大豆の煮物
エネルギー	1461 kcal	1503 kcal	1488 kcal	1492 kcal	1467 kcal
蛋白質	62.0 g	57.4 g	57.4 g	56.1 g	58.2 g
食塩量	7.7 g	6.8 g	7.5 g	7.0 g	7.4 g



実りの季節、

旬の食材を楽しみ

健やかに過ごしてください

