

週間献立表

	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)
朝	御飯 茄子とピーマンの炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 じゃがいも金平 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とベーコンのソテー ... コーンスープ 乳製品
昼	シーフードカレー 薬味 ナムル コンソメスープ	御飯 魚の香り焼き 豚ばら大根 フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 焼餃子 いんげんのごま和え 中華スープ	御飯 魚の山椒焼 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め フルーツ すまし汁	赤飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の利休焼き しいたけの...炒め 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼 さつま芋の甘煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の旨だれからめ 春雨と挽肉のさっと煮 ぬた和え すまし汁	御飯 魚の味噌煮 胡瓜の辛子酢あえ フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 キャベツのカレー炒め 大根と水菜の和風サラダ 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼(赤魚) ジャーマンポテト 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ きのことソース なすのポン酢炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の韓国風焼き(サバ) 白果の塩昆布和え フルーツ 中華スープ
日計	1日計 :1536kcal タバク :50.7g 脂質 :35.9g 食繊維:13.0g 鉄 :8.2mg 食塩相:7.2g	1日計 :1721kcal タバク :67.1g 脂質 :49.8g 食繊維:8.9g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.2g	1日計 :1551kcal タバク :56.1g 脂質 :37.0g 食繊維:12.4g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.7g	1日計 :1538kcal タバク :57.3g 脂質 :35.1g 食繊維:11.0g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.6g	1日計 :1640kcal タバク :63.8g 脂質 :48.8g 食繊維:14.8g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.8g	1日計 :1695kcal タバク :53.9g 脂質 :49.3g 食繊維:12.1g 鉄 :6.3mg 食塩相:6.7g	1日計 :1491kcal タバク :56.9g 脂質 :42.3g 食繊維:11.6g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.8g



週間献立表

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
朝	御飯 里芋とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム セロリスープ 乳製品
昼	御飯 魚の明太マヨ焼き れんこんのカレー炒め 漬物 けんちん汁	御飯 鶏肉の柚子塩麹焼き 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	すだち香るつゆのぶっかけうどん 京風がんもの煮物 ゼリー おにぎり	御飯 チキン南蛮 人参と白滝の真砂炒め フルーツ 味噌汁	御飯 チキンのヒカ風焼き 揚げなすおろし和え フルーツ 中華風かき玉スープ	御飯 魚の利休焼き(赤魚) 漬物 春雨のさっぱり和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 大根と筍の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚の揚げ煮(赤魚) 漬物 チンゲン菜とカニカママヨ和え すまし汁	御飯 ハンバーグのトマト煮 なすのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の竜田焼き(サバ) さつま芋と厚揚げの煮物 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 コーンソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ すまし汁	御飯 コロッケ盛り合わせ こんにゃくの味噌煮 フルーツ すまし汁
日計	1714kcal 24.9g 脂質:35.0g 食繊維:13.9g 鉄:5.5mg 食塩相:6.9g	1687kcal 26.5g 脂質:44.8g 食繊維:8.7g 鉄:4.8mg 食塩相:6.8g	1621kcal 25.7g 脂質:42.7g 食繊維:9.9g 鉄:3.9mg 食塩相:9.3g	1633kcal 25.2g 脂質:43.7g 食繊維:11.1g 鉄:5.1mg 食塩相:6.6g	1648kcal 25.9g 脂質:51.3g 食繊維:14.5g 鉄:5.9mg 食塩相:6.2g	1646kcal 26.5g 脂質:49.0g 食繊維:9.0g 鉄:5.3mg 食塩相:6.6g	1614kcal 25.4g 脂質:49.5g 食繊維:13.3g 鉄:5.0mg 食塩相:6.9g



週間献立表

	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
朝	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草としめじのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー コンソメスープ 乳製品
昼	ポークカレー ブロッコリーの塩炒め フルーツ	御飯(梅ちりめんご飯) トンカツ フルーツ 胡瓜とワカメの酢の物 すまし汁	御飯 八宝菜 焼売 漬物 春雨のスープ	<敬老の日御膳> 海老の紅白盛り合せ 茶碗蒸し いなり寿し・巻きずし お吸物 デザート	御飯 チキンソテー・デミグラスソース スナップエンドウのソテー 漬物 すまし汁	なめこおろしそば 竹輪のカレー炒め フルーツ おにぎり	御飯 鶏の唐揚げ セリ オクラのサラダ 味噌汁
夕	御飯 魚のムニエル 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の胡麻ダレ焼 ピーマンと挽肉の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグ 三色ナムル フルーツ 味噌汁	御飯 魚の煮つけ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 魚のピリ辛ごま味噌焼き (サバ) 煮奴 フルーツ 中華スープ	御飯 ふくさ蒸し じゃが芋のピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の柚子しょうが餡かけ ビーフン炒め(赤魚) 漬物 すまし汁
日計	1食分:1568kcal かわり:50.3g 脂質:42.5g 食繊維:8.9g 鉄:4.3mg 食塩相:7.2g	1食分:1553kcal かわり:55.7g 脂質:37.2g 食繊維:9.2g 鉄:4.3mg 食塩相:6.5g	1食分:1507kcal かわり:55.1g 脂質:34.4g 食繊維:8.5g 鉄:5.6mg 食塩相:6.2g	1食分:1619kcal かわり:56.2g 脂質:36.5g 食繊維:14.0g 鉄:5.4mg 食塩相:7.2g	1食分:1575kcal かわり:59.6g 脂質:44.4g 食繊維:11.2g 鉄:4.6mg 食塩相:5.8g	1食分:1608kcal かわり:56.7g 脂質:41.4g 食繊維:11.9g 鉄:4.8mg 食塩相:7.0g	1食分:1625kcal かわり:53.9g 脂質:47.9g 食繊維:12.2g 鉄:3.9mg 食塩相:6.1g

週間献立表

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
朝	御飯 鶏肉ともやしのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 焼き茄子の南蛮酢かけ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 フロッコリーとベーコンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツのオイスター炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋のクリーム煮 ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	さつまいも御飯 魚の照焼 野菜の天ぷら 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 大根と豚肉の塩炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚の南蛮漬 漬物 ごぼうサラダ 豚汁	鶏ガラ醤油ラーメン 春巻 コールスローサラダ おにぎり	御飯 チキンのカレー風味焼き じゃが芋ときのこのが-リク炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 肉団子と白菜の煮物 漬物 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 魚の中華あんかけ ビーフンのカレー炒め フルーツ 中華スープ
夕	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え フルーツ 中華スープ	御飯 魚のマヨ焼き(ホキ) じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 メンチカツ 変わり金平 フルーツ 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの味噌バター炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮(サバ) 漬物 春雨中華和え 味噌汁	御飯 魚の梅かつお焼(赤魚) かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根とちくわの煮物 漬物 味噌汁
日計	1食分:1636kcal 欠け:57.8g 脂質:46.0g 食繊維:9.5g 鉄:6.4mg 食塩相:6.3g	1食分:1566kcal 欠け:55.1g 脂質:43.6g 食繊維:10.1g 鉄:3.7mg 食塩相:6.6g	1食分:1544kcal 欠け:49.2g 脂質:34.1g 食繊維:11.5g 鉄:4.9mg 食塩相:7.2g	1食分:1624kcal 欠け:50.3g 脂質:45.1g 食繊維:14.4g 鉄:10.4mg 食塩相:9.0g	1食分:1507kcal 欠け:57.1g 脂質:36.4g 食繊維:11.8g 鉄:3.7mg 食塩相:6.0g	1食分:1574kcal 欠け:52.2g 脂質:38.5g 食繊維:12.9g 鉄:5.6mg 食塩相:8.7g	1食分:1595kcal 欠け:54.3g 脂質:48.3g 食繊維:15.0g 鉄:4.0mg 食塩相:6.4g



週間献立表

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 鶏団子と野菜の生姜炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきと大豆の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	
昼	御飯 回鍋肉 茶碗蒸し フルーツ かぶのスープ	チキンカレー 薬味 ミモザサラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉のネギソース 漬物 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁	御飯 鶏のコーンマヨ焼き ベーコンビーンズ フルーツ コンソメスープ	かしわそば れんこんのバターソテー フルーツ おにぎり	御飯 魚の味噌マヨ焼き 漬物 たまねぎとワカメの和風サラダ すまし汁	
夕	御飯 魚のしそ焼き(赤魚) もやしとささみの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚風 根菜の煮物 漬物 すまし汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 きゃべつと竹輪の和え物 フルーツ 中華スープ	御飯 ハンバーグおろしソース 肉じゃがい 漬物 味噌汁	御飯 魚の黄身焼き 大根のかか煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソース パンプキンサラダ フルーツ 中華スープ	
日計	1食分:1511kcal タバク:59.8g 脂質:34.4g 食繊維:8.9g 鉄:4.4mg 食塩相:6.8g	1食分:1612kcal タバク:45.3g 脂質:44.5g 食繊維:13.8g 鉄:4.5mg 食塩相:7.1g	1食分:1505kcal タバク:59.3g 脂質:37.3g 食繊維:10.7g 鉄:5.4mg 食塩相:5.9g	1食分:1711kcal タバク:54.7g 脂質:49.6g 食繊維:17.8g 鉄:5.0mg 食塩相:7.4g	1食分:1588kcal タバク:59.9g 脂質:40.3g 食繊維:6.8g 鉄:3.9mg 食塩相:6.9g	1食分:1564kcal タバク:58.4g 脂質:40.0g 食繊維:14.8g 鉄:4.0mg 食塩相:6.1g	



LEOC