

週間献立表

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	9月1日(日)
朝	御飯 にらの卵とし 漬物 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 金平ごぼう 納豆 味噌汁 乳製品	御飯 フロッコリーのえびあんかけ 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのカレー炒め 漬物 味噌汁 乳製品	パン 小規模 御飯 南瓜の豆乳煮 シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 白身魚の粒マスタード焼き スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	ソース焼きそば 餃子 中華スープ おにぎり	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの含め煮 カリフラワーの酢の物 すまし汁	御飯 友禅豆腐 卵の花 もやしの和え物 味噌汁	御飯 鱈のムニエルトマトソース ツナソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 みそかつ丼 菜の花とえびの炒め物 フルーツ すまし汁	赤飯 魚の山椒焼 白菜の煮物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 エビカツ フロッコリーのバター醤油炒め オクラの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の野菜あんかけ ツナマヨフライ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 フルーツ 茶そば汁	御飯 中華風炒り卵 揚げなす煮 ナムル 中華スープ	御飯 鶏肉の治部煮 蓮根のピリ辛炒め オクラの和え物 味噌汁	御飯 干草焼き もやしの塩炒め 漬物 味噌汁
日計	1食分:1662kcal タバク:52.8g 脂質:48.3g 食繊維:9.9g 鉄:4.1mg 食塩相:7.7g	1食分:1589kcal タバク:56.8g 脂質:38.3g 食繊維:13.5g 鉄:4.6mg 食塩相:6.7g	1食分:1589kcal タバク:60.2g 脂質:35.6g 食繊維:12.6g 鉄:5.0mg 食塩相:5.5g	1食分:1450kcal タバク:55.0g 脂質:26.7g 食繊維:12.9g 鉄:5.7mg 食塩相:6.5g	1食分:1596kcal タバク:55.8g 脂質:44.8g 食繊維:11.5g 鉄:5.2mg 食塩相:7.4g	1食分:1576kcal タバク:54.3g 脂質:31.4g 食繊維:11.7g 鉄:5.5mg 食塩相:7.6g	1食分:1622kcal タバク:61.8g 脂質:45.5g 食繊維:14.2g 鉄:5.6mg 食塩相:7.1g



LEOC

週間献立表

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝	御飯 じゃが芋の明太マヨ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜のそぼろあんかけ 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草の炒め物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん 肉団子のクリーム煮 味噌汁 乳製品
昼	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の生姜煮 茄子の南蛮酢 フルーツ 具沢山汁	三色丼 きゅうりの酢のもの 自身魚のフライ フルーツ そうめん汁	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し 漬物 すまし汁	そうめん つゆ 揚げなす煮 フルーツ おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	親子煮 ブロックのかにあんかけ フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 田楽 漬物 すまし汁	御飯 鶏のくわ焼 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが 春雨サラダ 漬物 すまし汁	御飯 魚の菜種焼き 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め もやし中華煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜の煮浸し 漬物 すまし汁	御飯 エビカツ 南瓜の煮物 漬物 すまし汁
日計	1食分:1563kcal タバコ:60.2g 脂質:38.3g 食繊維:8.9g 鉄:4.2mg 食塩相:7.6g	1食分:1530kcal タバコ:59.2g 脂質:34.9g 食繊維:11.8g 鉄:4.4mg 食塩相:6.1g	1食分:1679kcal タバコ:54.5g 脂質:48.0g 食繊維:19.1g 鉄:6.3mg 食塩相:6.3g	1食分:1694kcal タバコ:66.1g 脂質:51.7g 食繊維:7.6g 鉄:4.8mg 食塩相:7.2g	1食分:1479kcal タバコ:43.7g 脂質:38.4g 食繊維:9.3g 鉄:3.8mg 食塩相:8.8g	1食分:1614kcal タバコ:60.9g 脂質:43.5g 食繊維:11.1g 鉄:4.1mg 食塩相:6.1g	1食分:1621kcal タバコ:52.7g 脂質:44.4g 食繊維:10.8g 鉄:5.0mg 食塩相:7.6g



週間献立表

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 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 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん 小松菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚のおろしがけ ごぼうのピリ辛炒め ブロッコリーの梅和え 味噌汁	カレーピラフ 野菜ときのこのが-リック炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 松風焼き (小鉢) サバの味噌煮 フルーツ けんちん汁	御飯 家常豆腐 春巻 いんげんのごま和え 中華スープ	ハヤシライス スナップエンドウときのこのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の胡麻漬け焼き レンコンの炒め煮 おくらの酢の物 すまし汁	御飯 魚のしょうが煮 大根の煮物 もやしのサラダ 味噌汁
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ 蓮根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのソテー 漬物 すまし汁	御飯 メンチカツ ほうれん草の柚香和え 漬物 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ しいたけのマヨポン炒め 漬物 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜のコンソメ煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ フルーツ 中華スープ
日計	1769kcal タバク:56.6g 脂質:45.1g 食繊維:14.7g 鉄:4.9mg 食塩相:6.7g	1468kcal タバク:47.3g 脂質:37.1g 食繊維:11.7g 鉄:4.9mg 食塩相:6.2g	1610kcal タバク:63.8g 脂質:43.6g 食繊維:12.0g 鉄:5.2mg 食塩相:7.0g	1784kcal タバク:51.7g 脂質:54.8g 食繊維:12.5g 鉄:6.3mg 食塩相:7.1g	1591kcal タバク:49.7g 脂質:43.8g 食繊維:15.1g 鉄:5.0mg 食塩相:7.5g	1575kcal タバク:52.0g 脂質:41.2g 食繊維:9.1g 鉄:4.2mg 食塩相:6.9g	1485kcal タバク:54.2g 脂質:37.8g 食繊維:9.9g 鉄:3.9mg 食塩相:6.6g



週間献立表

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝	御飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜の煮物 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 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	さつまいも御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	[敬老の日 御膳]	御飯 油淋鶏 エビと玉子のチリソース フルーツ 中華スープ	鶏ガラ醤油ラーメン シューマイ オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 チキン南蛮 野菜ときのこのガーリック炒め フルーツ 貝沢山汁	御飯 魚の葱味噌焼き 茶碗蒸し 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 白菜の土佐煮 漬物 豚汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティ 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 炒り豆腐 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め さつまいもの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ こんにゃくの味噌煮 漬物 すまし汁
日計	1食分:1758kcal 刻み:57.9g 脂質:58.4g 食繊維:11.0g 鉄:6.0mg 食塩相:6.7g	1食分:1583kcal 刻み:58.2g 脂質:33.7g 食繊維:9.6g 鉄:4.9mg 食塩相:6.0g	1食分:1604kcal 刻み:59.4g 脂質:45.5g 食繊維:12.4g 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	1食分:1693kcal 刻み:56.1g 脂質:43.7g 食繊維:13.9g 鉄:4.5mg 食塩相:9.4g	1食分:1595kcal 刻み:45.6g 脂質:42.1g 食繊維:14.8g 鉄:4.7mg 食塩相:7.4g	1食分:1596kcal 刻み:63.8g 脂質:42.0g 食繊維:9.0g 鉄:4.9mg 食塩相:7.6g	1食分:1657kcal 刻み:53.2g 脂質:53.6g 食繊維:12.7g 鉄:4.7mg 食塩相:7.3g



週間献立表

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝	御飯 大根の煮物 ゆずみそ 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 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麹蒸し 梅おしお 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模 ごはん マカロニソテー シヤム 味噌汁 乳製品
昼	ポークカレー 薬味 キャベツのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鶏肉の香味焼 冬瓜の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 すまし汁	御飯 八宝菜 焼売 三色ナムル 春雨のスープ	御飯 とり天 金平ごぼう ほうれん草のツナ和え 味噌汁	御飯 チキンソテーテミグラスソース シヤガ芋のトマト煮 フルーツ コーンスープ	ぶっかけそば 貝だくさん厚焼玉子 シューマイ おにぎり	御飯 鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し フルーツ 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 コンソメスープ	御飯 ふくさ蒸し シヤガ芋の青海苔炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚の幽庵焼き キャベツの梅おかか和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 和風ハンバーグ 大豆五目煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 小松菜の和えもの 漬物 すまし汁
日計	177kcal 2117kcal 夕バク:53.1g 脂質 :36.2g 食繊維:11.0g 鉄 :3.3mg 食塩相:6.9g	177kcal 2159kcal 夕バク:64.5g 脂質 :40.1g 食繊維:7.6g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.3g	177kcal 2166kcal 夕バク:52.6g 脂質 :52.3g 食繊維:9.3g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.7g	177kcal 2165kcal 夕バク:63.6g 脂質 :48.4g 食繊維:11.7g 鉄 :6.8mg 食塩相:6.3g	177kcal 2157kcal 夕バク:57.7g 脂質 :41.3g 食繊維:13.3g 鉄 :5.3mg 食塩相:7.9g	177kcal 2149kcal 夕バク:56.7g 脂質 :28.1g 食繊維:9.2g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.4g	177kcal 2168kcal 夕バク:55.7g 脂質 :52.5g 食繊維:12.2g 鉄 :5.8mg 食塩相:6.7g



週間献立表

9月30日(月)							
朝	御飯 里芋の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品						
昼	御飯 麻婆豆腐 ピーマン炒め フルーツ 中華スープ						
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁						
日計	エネルギー:1570kcal カルシウム:57.3g 脂質 :37.5g 食繊維:12.0g 鉄 :6.7mg 食塩相当量:6.2g						

