

令和6年9月 献立表

	9月1日(日)	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)
朝食	豆乳クリームパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	冬瓜のスープ煮	漬物	ジャム 	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	オクラのドレ和え	チンゲンサイのドレ和え	大根菜のそぼろ炒め	カリフラワーのコンソメ煮	照り焼き肉団子 	平天の旨煮
	果物	果物	牛乳	果物	牛乳	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	394Kcal 0.6g	267Kcal 2.0g	462Kcal 1.6g	338Kcal 2.1g	441Kcal 1.6g	347Kcal 2.2g	295Kcal 2.4g
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	おにぎり	御飯	明太子の混ぜご飯
	八宝菜	メンチカツ	太刀魚の山椒煮	牛肉のオイスターソース炒め	山菜うどん	さばの塩焼き	きのこのキッシュ
	蒸しニラ饅頭(ポン酢)	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(ふき・人参)	厚揚げのピリ辛炒め煮	豚の角煮	添え(ししとう・おろし)	ズッキーニのソテー
	もやしの中華和え	しろ菜の炒め煮	いんげんの炒め物	春雨サラダ	アスパラの和えもの	かぼちゃのそぼろ煮	マカロニサラダ
	中華スープ 	チーズサラダ	おさつサラダ	中華スープ 		きゅうりの酢の物	コンソメスープ 
	味噌汁 	味噌汁 	味噌汁 			味噌汁 	
540Kcal 3.0g	697Kcal 3.7g	609Kcal 2.8g	632Kcal 1.9g	563Kcal 3.2g	540Kcal 2.4g	672Kcal 3.5g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	たらのムニエル	鶏肉と牛蒡の生姜炒め	ポークチャップ	さわらの酒蒸し	鶏肉の塩麴焼	すき煮	豚肉四川風炒め
	添え(グラッセ)	大根菜の煮浸し	添え(アスパラ)	じゃがいもの金平	添え(キャベツ・トマト)	なすの煮浸し	焼き餃子(ポン酢)
	さつま芋のレモン煮	かぶのドレ和え	ほうれん草ソテー	たけのこの磯香和え	炒り卵	ブロッコリーの和え物	スナックえんどうのドレ和え
	スパゲティサラダ	味噌汁 	大根サラダ	清汁 	オクラの青じそ和え	清汁 	中華スープ 
	コンソメスープ		コンソメスープ 		味噌汁		
639Kcal 2.4g	611Kcal 2.7g	505Kcal 2.5g	543Kcal 2.4g	632Kcal 2.5g	657Kcal 2.4g	613Kcal 2.5g	
総合計	1573Kcal 6.0g	1575Kcal 8.4g	1576Kcal 6.9g	1513Kcal 6.4g	1636Kcal 7.3g	1544Kcal 7.0g	1580Kcal 8.4g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和6年9月 献立表

	9月8日(日)	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)
朝食	メロンパン	白粥	食パン	白粥	バターロール 	白粥	白粥
	チンゲン菜炒め	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ちくわの金平	いんげんソテー	ピーマンの炒め煮	マカロニサラダ	がんも煮 	いか団子の旨煮
	果物 	果物	牛乳 	果物	牛乳	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	470Kcal 1.5g	334Kcal 2.6g	487Kcal 1.6g	312Kcal 2.4g	497Kcal 1.5g	349Kcal 2.4g	312Kcal 3.0g
昼食	ハヤシライス	御飯	御飯	焼き鳥丼	御飯	御飯	おにぎり
	添え(福神漬)	豚肉の味噌炒め	白身魚のバター醤油焼き	ほうれん草の炒め物	牛肉の生姜煮	肉団子の甘酢あんかけ	かき揚げそば
	コーンサラダ	根菜と平天の煮物	添え(スナップエンドウ)	もやしの和え物	かぼちゃ煮	ほうれん草のソテー	しろ菜のツナマヨ和え
	フルーチェ	しろ菜の錦糸和え	絹揚げの炒め煮	味噌汁	アスパラのごまドレ和え	ナムル	ババロア
		清汁 	チンゲンサイのわさび和え		清汁 	中華スープ	
	686Kcal 3.2g	540Kcal 3.0g	516Kcal 2.7g	550Kcal 3.6g	593Kcal 2.2g	632Kcal 2.7g	708Kcal 2.0g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の磯辺焼き	お豆腐グラタン	牛肉のトマト煮	かに玉	鶏肉と大根の煮物	さばのつけ焼き	豚肉の甘辛炒め
	添え(ししとう・人参)	スープ煮	アスパラのソテー	蒸しシュウマイ(醤油)	卵とじ	添え(ししとう・人参)	チンゲン菜炒め
	小松菜の煮浸し	ほうれん草のツナマヨ和え	白菜のお浸し	キャベツの和え物	大根菜の和え物	里芋のそぼろ煮	スナップエンドウの和え物
	カリフラワーの甘酢和え	果物	コンソメスープ	杏仁豆腐 	味噌汁	茄子のポン酢和え	味噌汁 
	味噌汁					清汁	
461Kcal 2.3g	652Kcal 2.2g	551Kcal 2.2g	694Kcal 2.7g	611Kcal 3.2g	623Kcal 2.3g	526Kcal 2.4g	
総合計	1617Kcal 7.0g	1526Kcal 7.8g	1554Kcal 6.5g	1556Kcal 8.7g	1701Kcal 6.9g	1604Kcal 7.4g	1546Kcal 7.4g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和6年9月 献立表

	9月15日(日)	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)
朝食	ミニ抹茶ツイスト	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	野菜サラダ	漬物	ジャム 	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	冬瓜のそぼろあんかけ	チーズサラダ	ほうれん草の和え物	大根のドレ和え	チンゲン菜の炒め煮	炒り卵 
	果物	果物 	牛乳	果物	牛乳	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	429Kcal 1.2g	283Kcal 2.0g	506Kcal 1.6g	265Kcal 2.3g	435Kcal 1.1g	318Kcal 2.0g	350Kcal 2.1g
昼食	【お誕生日会】 	【敬老の日】	【お月見】 	おにぎり	カレーライス	御飯	御飯
	ちらし寿司 	赤飯	御飯 	塩ラーメン	漬物(福神漬)	唐揚げのおろしポン酢かけ	牛肉とアスパラのソース炒め
	茶碗蒸し	天ぷらの盛り合わせ	つくね豆腐の銀あんかけ	春巻	春雨の和え物	れんこんの香味炒め	切り干し大根煮
	小松菜の辛子和え	添え(天つゆ)	里芋味噌煮	大根菜とかにかまのドレ和え	マンゴープリン	チンゲンサイのドレ和え	海藻サラダ
	赤だし 	炊き合わせ	アスパラのドレ和え			赤だし 	味噌汁 
		紅白なます	清汁				
		清汁 	お月見饅頭 				
		果物					
445Kcal 3.8g	617Kcal 2.6g	621Kcal 2.8g	596Kcal 3.9g	656Kcal 3.0g	698Kcal 3.1g	544Kcal 3.5g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	太刀魚の塩焼き	鶏の照り焼き	豚肉の塩麴炒め	鮭の南蛮漬け	豚肉の柳川風	あじのごま焼き	鶏の甘辛味噌焼き
	添え(オクラ・甘酢生姜)	添え(白ねぎ)	添え(キャベツ・トマト)	小松菜炒め	ビーフンソテー	添え(ブロッコリー・人参)	じゃがいもの金平
	さつま芋のレモン煮	白菜とツナの煮物	ごぼうの旨煮	おさつサラダ	スナップエンドウのドレ和え	ひじき煮	マカロニサラダ
	きゅうりのドレ和え	ブロッコリーのわさびマヨ和え	胡瓜のちりめん和え	味噌汁 	味噌汁 	ほうれん草の和え物	清汁 
	味噌汁 	味噌汁	味噌汁			味噌汁	
	594Kcal 2.3g	627Kcal 2.9g	479Kcal 2.7g	730Kcal 2.9g	586Kcal 2.9g	510Kcal 3.0g	695Kcal 3.3g
総合計	1468Kcal 7.3g	1527Kcal 7.5g	1606Kcal 7.1g	1591Kcal 9.1g	1677Kcal 7.0g	1526Kcal 8.1g	1589Kcal 8.9g

令和6年9月 献立表

	9月22日(日)	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)
朝食	はちみつパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ソーセージソテー	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	えび団子煮物	ハムサラダ	チンゲン菜のツナ和え	ブロッコリーソテー	肉団子の旨煮	だし巻きたまご
	果物 	果物	牛乳	果物	牛乳	果物	果物 
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	438Kcal 0.9g	305Kcal 2.6g	481Kcal 1.7g	284Kcal 2.1g	457Kcal 1.5g	327Kcal 2.4g	309Kcal 2.4g
昼食	【秋分の日】	牛丼	御飯	【お弁当の日】 	御飯	おにぎり	御飯
	きのこ御飯	茄子の揚げ浸し	蒸し魚のタルタルソース	御飯	お好み焼き	鶏肉入りにゅうめん	焼き肉風炒め
	さわらの西京焼き	さつま芋のごま和え	添え(グラッセ)	鶏肉と秋野菜の甘酢あん	厚揚げの煮物	ぜんまいの炒り煮	さつま芋の甘煮
	かぼちゃ煮	かきたま汁	アスパラの香り炒め	添え(グリーンリーフ)	オクラの和え物	里芋の味噌和え	もずく酢
	大根菜のお浸し		きゅうりのドレ和え	ちくわといんげんの炒め物	味噌汁		味噌汁
	清汁		コンソメスープ	だし巻きたまご・金時豆煮			
	おはぎ 			白菜のゆず醤油和え			
				清汁			
				わらび餅(きざみ以下水ようかん)			
632Kcal 3.2g	696Kcal 2.9g	520Kcal 2.4g	878Kcal 3.8g	653Kcal 3.4g	572Kcal 2.9g	592Kcal 2.9g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	タンドリーチキン	豚肉の甘辛炒め	カレーの照り焼き	チャプチェ風	さけのクリームシチュー	煮込みハンバーグ
	焼き餃子(ポン酢)	添え(スナップエンドウ)	白花豆煮	添え(ししとう)	蒸しシュウマイ(醤油)	ほうれん草炒め	添え(グラッセ)
	チンゲンサイのおかか和え	ブロッコリーのソテー	小松菜のお浸し	卵の花	大根菜の中華和え	カリフラワーのドレ和え	かぶのコンソメ煮
	中華スープ 	ポテトサラダ	味噌汁	ほうれん草のドレ和え	中華スープ 	果物 	チーズサラダ
		コンソメスープ 		清汁 			コーンスープ 
	660Kcal 2.8g	643Kcal 1.9g	560Kcal 2.3g	467Kcal 2.4g	703Kcal 3.0g	606Kcal 1.7g	650Kcal 3.7g
総合計	1730Kcal 6.9g	1644Kcal 7.4g	1561Kcal 6.4g	1629Kcal 8.3g	1813Kcal 7.9g	1505Kcal 7.0g	1551Kcal 9.0g

令和6年10月 献立表

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ほうれん草とツナのサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ちくわの金平	しろ菜ソテー	冬瓜の生姜あんかけ	チーズサラダ	ウインナーソテー	いか団子の旨煮
	果物	果物	牛乳	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	462Kcal 1.3g	336Kcal 2.6g	503Kcal 1.7g	261Kcal 2.0g	470Kcal 1.2g	324Kcal 2.2g	309Kcal 3.0g
昼食	御飯	御飯	赤飯	秋の実りカレー	御飯	おにぎり	御飯
	さばの塩焼き	豚肉の南蛮ソースかけ	赤魚の漬け焼き	漬物(福神漬)	焼き鳥(串なし)	醤油ラーメン	肉味噌豆腐
	添え(オクラ・甘酢生姜)	ジャーマンポテト	添え(ししとう)	コールスロー	添え(白ねぎ・ししとう)	蒸しシューマイ(醤油)	かぶの煮物
	煮物	チンゲンサイのドレ和え	れんこん金平	ババロア	小松菜の炒め煮	フルーツポンチ	ブロッコリーのごまマヨ和え
	春菊の和え物	コーンスープ	ほうれん草の湯葉和え		白菜のドレ和え		清汁 
	清汁 		味噌汁 		味噌汁		
518Kcal 2.6g	586Kcal 3.1g	473Kcal 2.5g	698Kcal 2.8g	563Kcal 3.2g	643Kcal 3.9g	707Kcal 3.0g	
夕食	御飯	菜飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏の治部煮	洋風玉子焼き	鶏牛蒡	太刀魚の梅干し煮	れんこんのおとし揚げ	白身魚の和風ムニエル	豚の山椒炒め
	マカロニソテー	添え(スナップエンドウ)	もやしのソテー	添え(かぶ・人参)	添え(いんげん)	添え(ソテー)	さつま芋煮
	アスパラの和え物	かぼちゃ煮	白菜のお浸し	スナップえんどう炒め	大豆煮	チンゲン菜の炒め煮	ビーフンサラダ
	味噌汁 	ブロッコリーサラダ	味噌汁	カリフラワーの玉葱ドレ和え	オクラの柚香和え	大根サラダ	味噌汁 
		コンソメスープ 		清汁	豚汁 	コンソメスープ	
583Kcal 3.1g	661Kcal 2.7g	575Kcal 2.9g	547Kcal 2.7g	581Kcal 3.5g	540Kcal 2.2g	585Kcal 2.6g	
総合計	1563Kcal 7.0g	1583Kcal 8.4g	1551Kcal 7.1g	1506Kcal 7.5g	1614Kcal 7.9g	1507Kcal 8.3g	1601Kcal 8.6g