



日付 歳事	9月21日(月) 敬老の日	9月22日(火) 国民の休日	9月23日(水) 秋分の日	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	春雨の炒めもの いんげんの塩煮 すまし汁(とろろ昆布・小松菜) ●エネルギー95kcal ●蛋白質3.9g ●脂質2.0g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.0g	かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの中華風甘酢あえ 鶏がらスープ(シェルマカロニ・パセリ) ●エネルギー107kcal ●蛋白質3.6g ●脂質1.6g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.6g	納豆 かぶと油揚げの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) ●エネルギー103kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.1g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.8g	鶏肉とカリフラワーの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(さつま芋・人参) ●エネルギー103kcal ●蛋白質8.8g ●脂質1.8g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.0g	キャベツの炒めもの ひじきと油揚げの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) ●エネルギー125kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.5g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.1g	ちくわ風磯辺揚げ れんこんの炒め煮 みそ汁(わかめ・えのき茸) ●エネルギー133kcal ●蛋白質6.1g ●脂質5.5g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.4g	いわしとひじきのハンバーグ 胡瓜のドレッシングあえ みそ汁(人参・太葱) ●エネルギー89kcal ●蛋白質6.0g ●脂質3.0g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.3g
昼食	【お祝い御膳】京風ちらし 鶏つくねの和風あんかけ なすのおかかあえ すまし汁(花麩・チンゲン菜) ●エネルギー371kcal ●蛋白質21.9g ●脂質23.9g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.9g	あじの塩焼き 白はんぺんとひじきのサラダ キャベツの煮もの そぼろ汁 ●エネルギー208kcal ●蛋白質19.4g ●脂質8.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.7g	肉そば 豆腐ナゲット いんげんのさっと炒め ●エネルギー692kcal ●蛋白質30.6g ●脂質26.0g ●炭水化物83.8g ●食塩相当量5.4g ※種の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	さけフライ 小松菜のかに風味煮 キャベツのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) ●エネルギー225kcal ●蛋白質13.1g ●脂質9.3g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.4g	豚肉のごま風味焼き じゃが芋のマヨあえ いんげんの煮もの みそ汁(大根・わかめ) ●エネルギー297kcal ●蛋白質16.2g ●脂質18.1g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.0g	鶏肉の炭火焼きソース炒め ウインナーとかぼちゃの煮もの スライストマト すまし汁(ほうれん草・とろろ昆布) ●エネルギー314kcal ●蛋白質17.2g ●脂質16.3g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.1g	揚げ餃子のカレーマヨ添え ハムと大根のサラダ ごぼうの煮もの 鶏がらスープ(焼麩・グリーンピース) ●エネルギー330kcal ●蛋白質9.5g ●脂質17.3g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.2g
夕食	さわらの甘辛炒め 厚揚げとカリフラワーの煮もの 彩りあえ たぬき汁 ●エネルギー269kcal ●蛋白質18.7g ●脂質12.6g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.8g	豚肉とじゃが芋のみそ煮 ウインナー ほうれん草のあえもの 鶏がらスープ(卵・グリーンピース) ●エネルギー411kcal ●蛋白質21.5g ●脂質25.9g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.2g	鶏肉の塩・バター焼き 大根とベーコンの洋風煮 れんこんサラダ スープ(焼麩・パセリ) ●エネルギー243kcal ●蛋白質20.3g ●脂質12.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.4g	豚肉のオニオンソース炒め チンゲン菜のあえもの オクラの煮もの みそ汁(ごぼう・わかめ) ●エネルギー319kcal ●蛋白質18.6g ●脂質17.5g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.9g	お月見井 マカロニのソテー 胡瓜のサラダ みそ汁(小松菜・えのき茸) ●エネルギー425kcal ●蛋白質22.1g ●脂質27.2g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.0g	豚肉と大根のとりみ煮 五目揚げとキャベツの炒めもの 春雨とピーマンのあえもの みそ汁(焼麩・人参) ●エネルギー314kcal ●蛋白質14.5g ●脂質17.8g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.2g	さばのムニエル オクラのかに風味サラダ 旬 さつま芋のコンソメ煮 ミネストローネ ●エネルギー348kcal ●蛋白質15.2g ●脂質18.5g ●炭水化物35.9g ●食塩相当量3.5g



10/4(日)昼食 あごだし香る海鮮焼きそば
にぼしエキスと焼きあごだしの香りが効いた和風の海鮮焼きそばです！

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 158kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	ウインナー 小松菜の洋風煮 ミネストローネ  ●エネルギー155kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.5g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量2.6g	豚肉ともやしの炒めもの 金時人参入りなます みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー123kcal ●蛋白質6.5g ●脂質7.4g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	焼ちくわとかぼちゃの煮もの 胡瓜の浅漬け みそ汁(キャベツ・人参)  ●エネルギー113kcal ●蛋白質4.8g ●脂質1.3g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量2.4g	あらびきチキンステーキ さつま芋のバターソテー 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ)  ●エネルギー170kcal ●蛋白質8.3g ●脂質6.7g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.0g	白はんぺんといんげんの煮もの すき昆布とえのきの酢の物 みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー75kcal ●蛋白質4.4g ●脂質0.7g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.3g	豆腐のそぼろ煮 大根のあえもの みそ汁(オクラ・太葱)  ●エネルギー115kcal ●蛋白質5.5g ●脂質6.6g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.7g	鶏肉と白菜の炒めもの なすの含め煮 みそ汁(卵・人参)  ●エネルギー133kcal ●蛋白質9.1g ●脂質7.3g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.4g
昼食	銀ひらすの煮付け れんこんの炒めもの チンゲン菜のナムル みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー235kcal ●蛋白質17.3g ●脂質12.6g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.8g	鶏肉のバタボン焼き 五目揚げと白菜の煮もの 里芋のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー207kcal ●蛋白質22.1g ●脂質8.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量3.1g	豚肉の甘辛炒め チンゲン菜の煮もの じゃが芋のコーンあえ みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー272kcal ●蛋白質14.1g ●脂質16.1g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.6g	鶏肉となすのバジルトマト煮 大根のそぼろ炒め キャベツのコールスロー スープ(シェルマカロニ・枝豆)  ●エネルギー374kcal ●蛋白質14.9g ●脂質28.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.3g	豚肉の葱塩焼き かぼちゃのあえもの レタスのさっと煮 みそ汁(ほうれん草・人参)  ●エネルギー305kcal ●蛋白質16.1g ●脂質19.8g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.7g	鶏肉のコンソメから揚げ マカロニサラダ 白菜のあっさり煮 ミネストローネ  ●エネルギー260kcal ●蛋白質21.9g ●脂質9.6g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.9g	あごだし香る海鮮焼きそば 里芋のかに風味煮 和風スープ(コーン・玉葱)  ●エネルギー421kcal ●蛋白質20.9g ●脂質7.7g ●炭水化物73.7g ●食塩相当量5.2g ※種の栄養量を含む
夕食	鶏肉といんげんの炒めもの ブロッコリーのサラダ じゃが芋のほっくり煮 すまし汁(焼麩・とろろ昆布)  ●エネルギー282kcal ●蛋白質14.4g ●脂質15.6g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.8g	さつま芋のクリームシチュー キャベツのソテー グリーンサラダ  ●エネルギー417kcal ●蛋白質12.5g ●脂質22.3g ●炭水化物45.9g ●食塩相当量3.5g	舞茸と生姜の和風ピラフ 白菜のミモザサラダ オクラのさっと煮 鶏がらスープ(豆腐・細葱)  ●エネルギー195kcal ●蛋白質16.0g ●脂質10.6g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量3.5g	骨取りたらフライ もやしの二色あえ いんげんの煮もの みそ汁(里芋・太葱)  ●エネルギー207kcal ●蛋白質13.2g ●脂質8.0g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.9g	鶏肉と白菜の炒めもの ブロッコリーのかき玉煮 大根のしそあえ みそ汁(わかめ・みつば)  ●エネルギー227kcal ●蛋白質17.1g ●脂質10.6g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.3g	ミナミカゴカマスの照り焼き キャベツの煮もの カリフラワーのサラダ みそ汁(ごぼう・細葱)  ●エネルギー299kcal ●蛋白質18.3g ●脂質18.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.5g	豚肉の彩り炒め 胡瓜の信田あえ 大根の煮もの みそ汁(えのき茸・太葱)  ●エネルギー231kcal ●蛋白質14.6g ●脂質14.1g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.2g



日付 歳事	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝食	チャンプルー ブロッコリーのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) ●エネルギー112kcal ●蛋白質4.8g ●脂質6.2g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.9g	里芋のそぼろ煮 カラフルピクルス みそ汁(焼麩・太葱) ●エネルギー101kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.8g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.9g	野菜さつま揚げ キャベツのソテー みそ汁(なす・細葱) ●エネルギー137kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.1g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.3g	ほうれん草のふんわり卵炒め 味付け湯葉 みそ汁(もやし・人参) ●エネルギー145kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.7g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.4g	ちくわ風磯辺揚げ じゃが芋の煮もの 鶏がらスープ(オクラ・太葱) ●エネルギー108kcal ●蛋白質5.7g ●脂質1.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.1g	納豆 甘酢あえ みそ汁(焼麩・ほうれん草) ●エネルギー100kcal ●蛋白質7.1g ●脂質3.3g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.7g	焼ちくわと大根の炒めもの カリフラワーのサラダ みそ汁(豆腐・人参) ●エネルギー173kcal ●蛋白質6.9g ●脂質11.2g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉とれんこんの土佐煮 カリフラワーの炒めもの オクラのサラダ みそ汁(焼麩・チンゲン菜) ●エネルギー267kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.5g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.0g	かれいの香味フライ ベーコンと白菜の煮もの かぼちゃサラダ スープ(えのき茸・枝豆) ●エネルギー260kcal ●蛋白質12.1g ●脂質14.1g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.5g	たれで簡単！甘酢天津飯 ほぐし鶏と胡瓜のサラダ 大根の中華風煮 鶏がらスープ(わかめ・太葱) ●エネルギー240kcal ●蛋白質16.6g ●脂質12.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量4.4g	豚肉といんげんの炒めもの 油揚げとキャベツの煮もの れんこんサラダ みそ汁(焼麩・細葱) ●エネルギー256kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	鶏肉の塩麹焼き 大根の菜種あえ ほうれん草のあっさり煮 みそ汁(わかめ・人参) ●エネルギー242kcal ●蛋白質23.6g ●脂質11.0g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.1g	赤魚の煮付け ブロッコリーの炒めもの 白菜のあえもの みそ汁(小松菜・太葱) ●エネルギー177kcal ●蛋白質15.7g ●脂質8.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.5g	豚肉とごぼうのきんぴら ハムとキャベツの煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(ぶなしめじ・焼麩) ●エネルギー240kcal ●蛋白質15.0g ●脂質12.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.9g
夕食	さわらのみそ焼き いんげんのかき玉煮 ポテトサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) ●エネルギー269kcal ●蛋白質18.7g ●脂質12.0g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.8g	鶏肉とキャベツのゆずこしょう炒め もやしの信田あえ ごぼうの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) ●エネルギー257kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.2g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.9g	豚肉の生姜焼き 旬 五目揚げとさつま芋の煮もの ブロッコリーのあえもの みそ汁(焼麩・青菜) ●エネルギー311kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.5g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量2.5g	鶏肉とかぼちゃのごま煮 白菜の炒めもの スライストマト みそ汁(えのき茸・わかめ) ●エネルギー298kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.5g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.0g	たらとときのこの粒マスタードソース 旬 もやしの煮もの カリフラワーのドレッシングあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ) ●エネルギー242kcal ●蛋白質16.9g ●脂質10.9g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.5g	豚焼き肉丼 なすのおかかあえ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) ●エネルギー241kcal ●蛋白質16.3g ●脂質13.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.7g	鶏肉のチーズケチャップソテー 旬 さつま芋のマヨあえ 白菜の煮もの スープ(わかめ・太葱) ●エネルギー340kcal ●蛋白質22.7g ●脂質16.9g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.0g