

	金	土	日	月	火	水	木	
朝食	9月1日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ 菜の花の和え物 しそ昆布	9月2日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり ブロッコリー炒め ポテトサラダ	9月3日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 おぐらの煮びたし 三色豆	9月4日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 紅白なます	9月5日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 菜の花の炒め物 卵の花	9月6日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー 春菊の胡麻和え 玉子サラダ	9月7日 パン スープ ロールキャベツ じゃが芋のコンソメ煮 玉子サラダ	
昼食	焼肉BBQソースかけ 春雨のひき肉炒め ピーマンのおかか和え チンゲン菜と人参のだし煮 ごぼうの生姜煮	つくね スナップピースのコンソメ煮 ふきの煮物 豆腐のポン酢和え カニしぐれ	俄型コロッケ ツナベジソテー 春雨炒め メンマ煮 アスパラサラダ	野菜肉巻き 鶏肉とキャベツのバター醤油炒め 大豆と玉ねぎのトマト煮込み ブロッコリーともやしのサラダ ほうれん草の胡麻和え	白身魚フライ きのこスパゲティ かぶの煮物 からし菜と玉ねぎの煮物 カリフラワーと枝豆のマリネ	オニオンハンバーグ オムレツ がんと煮 茄子の味噌炒め アスパラとお豆のサラダ	もろこし焼き 大根と鶏肉の煮物 蓮根と人参の煮付け 梅マカロニサラダ 分葱と揚げの和え物	
夕食	水餃子 麻婆豆腐 ビーフン炒め ほうれん草の煮びたし インゲンの炒め煮 漬物	ごぼう天 牛肉と野菜の炒め物 ひじき煮 春菊の和え物 ピーマンの甘辛炒め 漬物	マスの塩焼き 豚肉とゆずの炒め物 昆布の煮物 きゃべつのおかか煮 水菜とツナの和え物 漬物	海鮮野菜小判 豚肉の辛味噌炒め 山クラゲの炒め物 おふ煮 チンゲン菜の中華和え 漬物	お好み焼き 牛肉の当座煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のバター炒め 大根のゆかり和え 漬物	水餃子 豚肉の味噌炒め 煮豆 おぐらのおかか和え もやしの中華サラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉のチリ炒め 冬瓜の煮物 エリンギのポン酢炒め 水菜のサラダ 漬物	
1日の合計	584Kcal 29.7g	548Kcal 28.9g	534Kcal 25.9g	568Kcal 22.7g	754Kcal 33.7g	727Kcal 38.5g	569Kcal 28.0g	
朝食	9月8日 ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花の炒め物 金時豆	9月9日 ごはん みそ汁 さつま揚げと玉ねぎの玉子とじ 白菜炒め 納豆	9月10日 ごはん みそ汁 厚揚げ炒め ブロッコリーのおかか和え 味の花	9月11日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん スナップピースの和え物 木の実和え	9月12日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん いんげんの炒め物 ごま昆布	9月13日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり カリフラワーのケチャップ炒め 梅ザーサイ	9月14日 パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 マカロニサラダ	
昼食	鯖の塩焼き カレーコロッケ ひじきのそぼろ煮 焼きビーフン おぐらと玉ねぎのわさび和え	肉団子のオイスター煮 春巻き 小松菜のツナ炒め ズッキーニと木耳のコンソメ煮 ポテトサラダ	鱈の照り焼き 肉野菜炒め 春雨サラダ 大根煮 わかめの酢の物	白揚げ 鶏肉の炒め物 ニラと玉ねぎの中華あんかけ 水菜と揚げの和風サラダ 大学芋	かぼちゃ豆腐ハンバーグ 九条ネギ入りオムレツ チンゲン菜と人参のナムル 大根のそぼろあん 蒟蒻の甘辛煮	マスの塩焼き しる菜と豚肉の生姜煮 切干大根煮 金平ごぼう キャベツの塩だれ和え	塩焼肉炒め ハムステーキ 春雨炒め 白菜の中華煮 ゴーヤのピリ辛炒め コーンピースオムレツ	
夕食	チキン南蛮 豆腐と野菜のうま煮 ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め インゲンの和え物 漬物	チヂミ ニラ玉もやし炒め かぼちゃのそぼろ煮 枝豆炒め かぶの昆布和え 漬物	チキンピカタ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 菜の花の炒め物 コーンサラダ 漬物	ベイクドエッグポテト 豚肉のカレー炒め マカロニ炒め 春菊の和え物 おふ煮 漬物	鶏肉の照り焼き 豚肉の和え物 パプリカとベーコンの炒め物 キャベツゆかり和え 和風サラダ 漬物	蓮根つくね 豚肉の味噌炒め 山クラゲソテー チンゲン菜の炒め煮 人参しりしり 漬物	コーンピースオムレツ 炒り鶏 蕎麦と人参の煮物 なす田楽 ほうれん草の和え物 漬物	
1日の合計	706Kcal 31.7g	752Kcal 30.8g	621Kcal 26.5g	557Kcal 23.7g	867Kcal 24.0g	619Kcal 28.0g	679Kcal 24.8g	
朝食	9月15日 ごはん みそ汁 信田巻き 春菊の和え物 おかず生姜	9月16日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 アスパラの炒め物 金時豆	9月17日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 ピーマンの甘辛炒め しそ昆布	9月18日 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ おぐらのおかか和え 卵の花	9月19日 ごはん みそ汁 ウインナー炒め かぶの煮物 松前漬け風高菜	9月20日 ごはん みそ汁 ワッフルさつま揚げ 春菊のお浸し 紅白なます	9月21日 パン スープ 玉子ロール カリフラワーのコンソメ炒め コールスローサラダ	
昼食	キャベツ焼き スナップピースのペッパー炒め 小松菜と人参の生姜炒め 冬瓜と蕎麦のあっさり煮 かぼちゃの煮つけ	野菜つくね 肉じゃが 厚揚げの煮物 キャベツのカレー炒め パプリカと玉ねぎのマリネ	照り焼きチキン 豚肉と茄子の炒め物 春雨サラダ 白菜の煮びたし カリフラワーのサラダ	野菜肉巻き ベーコンソテー トマトスパゲティ 豆腐と人参のだし煮 ふと網さやのピリ辛和え	かに玉 水餃子 ほうれん草ソテー 大根と大豆の含め煮 キャベツのメタ和え	彩り海鮮ステーキ 肉しゅうまい ニンニク芽と玉ねぎの中華炒め 蓮根と人参の煮物 キャベツのカニカマあん	鱈の漬け焼き 野菜コロッケ ひじきのサラダ 大根菜のピリ辛煮 マカロニのケチャップ炒め ハンバーグデミソース	
夕食	焼き豆腐のすき煮 豚肉の柚子炒め さつま芋のレーズン煮 いんげんの生姜和え 人参マリネ 漬物	さわらのネギ焼き ブルコギ がんと煮 ザーサイ和え 白滝の甘辛炒め 漬物	白身魚と豆腐のしんじょう 鶏肉の韓国風炒め 蓮根ソテー 大根サラダ 小松菜のわさび醤油和え 漬物	海老フライ 豚肉の生姜炒め ビーフンサラダ 白菜の柚子和え とろろ 漬物	鶏肉の照り焼き マカロニ炒め グラタン キャベツの和風煮 ぬた和え 漬物	ニラ饅頭 牛肉の甘辛煮 チンゲン菜ときのこの炒め物 かぼちゃ煮 もずく 漬物	鶏肉の韓国風炒め 昆布と蒟蒻の煮物 豆腐の梅あんかけ ブロッコリーサラダ 漬物	
1日の合計	576Kcal 24.7g	699Kcal 33.7g	607Kcal 32.6g	581Kcal 30.7g	592Kcal 25.6g	758Kcal 26.3g	567Kcal 27.3g	
朝食	9月22日 ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 金時豆	9月23日 ごはん みそ汁 信田巻き いんげんの胡麻和え 金時豆	9月24日 ごはん みそ汁 筑前煮 春菊の炒め物 松前漬け風高菜	9月25日 ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ 蕎麦煮 梅かつおザーサイ	9月26日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 スナップピースの炒め物 あじの花	9月27日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋煮 うぐいす豆	9月28日 パン スープ イカバーグ ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ	
昼食	メンチカツ 一口さつま揚げ 茄子と鶏肉の甘酢炒め コールスロー からし菜の煮びたし	ポークチャップ かぼちゃ天 ビーフン炒め チンゲン菜のキムチ和え 里芋の煮付け	鶏肉の生姜焼き ピーマンとひき肉のオイスター炒め 蒟蒻の煮物 小松菜のお浸し じゃが芋煮	ミートボール 鯖の味噌煮 白菜と豚肉の中華煮 ピーマンの炒め カリフラワーの辛辛和え	ベイクドエッグポテト 焼き豆腐の甘味噌かけ 中華風パスタ 大根の煮物 コーンサラダ	ミートコロッケ もやしのカラフルソテー グラタン 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ	ヤンニョムチキン お好み焼き 切干大根煮 小松菜ナムル いんげんの胡麻煮	
夕食	しゅうまい 鶏肉のカレー炒め 切干大根煮 菜の花の和え物 じゃこおろし 漬物	ネギオムレツ 鶏肉のカラフル炒め 金平ごぼう 人参とツナのサラダ エリンギソテー 漬物	あじの塩焼き 豚肉の柚子炒め もやしとウインナーのコンソメ煮 蒟蒻のピリ辛炒め 昆布豆 漬物	鶏肉のゆかり焼き マカロニ炒め グラタン キャベツの和風煮 ぬた和え 漬物	水餃子 豚肉のケチャップ炒め 茄子の味噌炒め いんげんの和え物 玉ねぎの高菜炒め 漬物	あじの塩焼き 牛肉の麻婆炒め 蓮根と大豆の煮物 アスパラ炒め めかぶ 漬物	もろこし焼き 鶏肉のスタミナ炒め ひじきのソテー チンゲン菜の煮びたし もやしの磯辺和え 漬物	
1日の合計	610Kcal 25.8g	756Kcal 23.3g	645Kcal 27.2g	622Kcal 27.7g	695Kcal 28.4g	626Kcal 29.2g	647Kcal 29.7g	
朝食	9月29日 ごはん みそ汁 がんと煮 ほうれん草のソテー 三色豆	9月30日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 里芋煮 おかず生姜	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 9月のパンの提供日は7・14・21・28となります。					
昼食	野菜コロッケ ニラ饅頭 かぼちゃと蕎麦の炊き合わせ ゴーヤのオイスター炒め ピリ辛こんにやく	肉詰めピーマン ごぼう天の煮物 マカロニサラダ スナップピースのカレー炒め エリンギのバター醤油炒め						
夕食	ハムステーキ 回鍋肉 ふろふき大根 海藻サラダ 菜の花とコーンの炒め物 漬物	ベイクドエッグポテト 麻婆茄子 野菜のガーリック炒め 筍土佐煮 カニカマサラダ 漬物						
1日の合計	606Kcal 24.8g	594Kcal 25.4g						

