

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝 昼 お 夕 栄養価							たまごサラダパン チキンピカタ コンソメスープ 乳酸菌飲料
							御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 小松菜の塩ごま和え すまし汁
							手作りアセロラゼリー
							御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 味噌汁 のり佃
							エネ:1,361kcal 蛋白: 61.2g 脂質: 45.4g 鉄: 9.71mg 食塩: 7.50g Ca:723mg
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	御飯 ス克蘭ブルエッグ うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 筑前煮 味噌汁 牛乳	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとコーンのリンゴドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	蒸しパン ス克蘭ブルエッグ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 ボロニアソーセージ ブロッコリーとコーンのパンバンドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 絹揚げの鶏そぼろ煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁 漬物 牛乳	ミルクパン ほうれん草のオムレツ スープ仕立 乳酸菌飲料
	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 赤だし	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 コンソメスープ パイン缶	ご飯 親子煮 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁	御飯 八宝菜 肉シューマイ 中華スープ マンゴー缶	さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 金平ごぼう スパゲティーサラダ コンソメスープ
お	もみじまんじゅう	雪の宿	ハーベスト	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ぼたぼた焼き	新ドームケーキ	コーヒーゼリー
夕	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と切干大根の煮物 味噌汁	御飯 豚肉のピリ辛炒め 冷やっこ すまし汁 鯛味噌	御飯 白身魚の唐揚げ(フリ風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁	御飯 さわらの袖庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁 梅びしお	御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁	御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁	御飯 白身魚の味噌煮 チンゲンサイと平天の大葉ドレサラダ すまし汁 のり佃
	エネ:1,665kcal 蛋白: 68.3g 脂質: 49.9g 鉄: 8.83mg 食塩: 6.82g Ca:791mg	エネ:1,581kcal 蛋白: 70.3g 脂質: 44.7g 鉄: 7.56mg 食塩: 6.67g Ca:691mg	エネ:1,580kcal 蛋白: 69.0g 脂質: 44.0g 鉄: 12.31mg 食塩: 8.27g Ca:1,213mg	エネ:1,471kcal 蛋白: 55.2g 脂質: 46.2g 鉄: 5.80mg 食塩: 7.04g Ca:507mg	エネ:1,743kcal 蛋白: 67.2g 脂質: 55.9g 鉄: 12.67mg 食塩: 9.68g Ca:1,145mg	エネ:1,697kcal 蛋白: 68.8g 脂質: 53.7g 鉄: 9.86mg 食塩: 7.21g Ca:856mg	エネ:1,376kcal 蛋白: 48.0g 脂質: 42.5g 鉄: 6.40mg 食塩: 6.65g Ca:729mg

常食 献立だより 2024年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	御飯 チキンピカタ 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 玉子焼き 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁 漬物 牛乳	ご飯 ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 漬物 牛乳	チキングラタンパン キャベツと豚肉の炒め物 スープ仕立 桃山ジュース	御飯 5品目具材の玉子焼き 白菜のあっさり漬け 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 チキンナゲット カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ヨーグルト蒸しパン ポテトミンチ巻き スープ仕立 乳酸菌飲料
	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し すまし汁	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁 りんご缶	ポークカレー 福神漬け コンソメスープ ぶどう	炒飯 鶏の唐揚げ 杏仁豆腐 中華スープ	冷やし中華 シューマイ 洋ナシ缶	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁 白桃缶
お	手作り栗あんまんじゅう	もちりたい焼きあん	ビスコ	いしやきいも 桃山	ママン	ワッフル	マンゴープリン
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 赤だし	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのパザルトレサラダ 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁 鯛味噌	御飯 豚肉のブルコギ風 冷やっこ 味噌汁	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース) さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁 梅びしお
栄養価	エネルギー:1,596kcal 蛋白: 58.4g 脂質: 46.1g 鉄: 6.92mg 食塩: 8.28g Ca:1,008mg	エネルギー:1,692kcal 蛋白: 67.4g 脂質: 56.9g 鉄: 8.04mg 食塩: 6.58g Ca:647mg	エネルギー:1,652kcal 蛋白: 52.4g 脂質: 55.3g 鉄: 7.46mg 食塩: 8.63g Ca:1,780mg	エネルギー:1,441kcal 蛋白: 55.7g 脂質: 40.5g 鉄: 6.07mg 食塩: 8.18g Ca:601mg	エネルギー:1,611kcal 蛋白: 57.9g 脂質: 56.0g 鉄: 7.24mg 食塩: 8.14g Ca:621mg	エネルギー:1,670kcal 蛋白: 65.4g 脂質: 56.5g 鉄: 12.66mg 食塩: 7.99g Ca:940mg	エネルギー:1,380kcal 蛋白: 47.4g 脂質: 38.0g 鉄: 6.22mg 食塩: 5.99g Ca:383mg
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	御飯 オムレツ 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根と人参の生酢 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 擬製豆腐 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	抹茶粒あんぱん チキンピカタ スープ仕立 コーヒー牛乳	御飯 大豆ミートハンバーグ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 納豆 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	みかんジャムパン うまい菜とベーコンのソテー スープ仕立 乳酸菌飲料
	秋のきのご御飯 天ぷら 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁 メロン	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 牛肉コロッセ ベーコンと枝豆の塩バターソテー コンソメスープ パイン缶	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 しろなと油揚げの塩ごま和え すまし汁	ご飯 牛皿 卵の花 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁	御飯 焼さばの南蛮漬け ごぼうと油揚げの炒め煮 キャベツとなめこの和え物 すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 赤だし パイン缶
お	手作り紅白まんじゅう	手作りプリン	新しっとりどら焼き	ムースシュー	新ドームケーキ	手作り抹茶シフォンケーキ	ぱりんこ
夕	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 中華スープ	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め すまし汁	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 豚汁	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁 のり佃	御飯 白身魚の生姜煮 玉子とうふ 赤だし	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し かぼちゃのサラダ 味噌汁 鯛味噌	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁 梅びしお
栄養価	エネルギー:2,064kcal 蛋白: 68.1g 脂質: 74.8g 鉄: 15.53mg 食塩: 9.16g Ca:1,159mg	エネルギー:1,606kcal 蛋白: 61.9g 脂質: 55.0g 鉄: 7.17mg 食塩: 6.65g Ca:702mg	エネルギー:1,581kcal 蛋白: 55.1g 脂質: 46.7g 鉄: 7.86mg 食塩: 6.35g Ca:762mg	エネルギー:1,476kcal 蛋白: 62.6g 脂質: 45.4g 鉄: 6.36mg 食塩: 6.56g Ca:637mg	エネルギー:1,694kcal 蛋白: 64.3g 脂質: 58.3g 鉄: 9.23mg 食塩: 8.08g Ca:1,011mg	エネルギー:1,703kcal 蛋白: 68.4g 脂質: 62.7g 鉄: 9.84mg 食塩: 7.11g Ca:744mg	エネルギー:1,412kcal 蛋白: 51.3g 脂質: 45.2g 鉄: 7.60mg 食塩: 7.41g Ca:492mg

常食 献立だより 2024年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	御飯 海鮮豆腐ステーキ 大根と大根葉の胡麻ドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 野菜ミンチ巻き 大根のごま酢 味噌汁 漬物 牛乳	いちごジャムパン 小松菜とベーコンのソテー スープ仕立 りんごジュース	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 かに玉 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物 牛乳	抹茶パン 鶏肉のグリル スープ仕立 乳酸菌飲料
	御飯 メンチカツ 金時豆煮 白菜のレモン風味 コンソメスープ	わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 マンゴー缶	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麴ナムル和え 中華スープ	駅弁シリーズ(岡山駅) 栗おこわ さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁 洋ナシ 昆布佃煮	秋の実りカレー 福神漬け コンソメスープ プリン	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルタルソース) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁 黄桃缶	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ
お	クッキー	きんつば	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	パウムクーヘン	手作りパバロア(ミルク金時風味)	おやつ盛り合わせ	ムースエクレア
夕	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁	御飯 豚肉と里芋の煮込み 冷やっこ 味噌汁	御飯 シロネダラのソテー キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ	御飯 合鴨スモークスライス 冷やし冬瓜 味噌汁 のり佃	麦ごはん 絹揚げの炊き合わせ とろろ 味噌汁	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁 鯛味噌
	栄養価	エネルギー:1,684kcal 蛋白:63.8g 脂質:54.5g 鉄:7.69mg 食塩:6.71g Ca:1,024mg	エネルギー:1,493kcal 蛋白:51.3g 脂質:38.1g 鉄:7.71mg 食塩:7.72g Ca:788mg	エネルギー:1,646kcal 蛋白:63.2g 脂質:49.6g 鉄:6.65mg 食塩:6.95g Ca:634mg	エネルギー:1,627kcal 蛋白:56.4g 脂質:52.6g 鉄:8.91mg 食塩:8.06g Ca:795mg	エネルギー:1,670kcal 蛋白:63.4g 脂質:50.0g 鉄:13.44mg 食塩:8.19g Ca:1,856mg	エネルギー:1,661kcal 蛋白:61.8g 脂質:59.8g 鉄:8.64mg 食塩:6.29g Ca:759mg
日付	30						
朝	御飯 玉子焼き もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳						
	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き すまし汁 マンゴー缶						
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)						
夕	御飯 豚の生姜炒め いもたき[愛媛県郷土料理] 赤だし						
栄養価	エネルギー:1,797kcal 蛋白:63.6g 脂質:63.0g 鉄:7.85mg 食塩:6.86g Ca:718mg						