



2023年9月献立表 別途事業所によってはおやつ提供あり



	令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)	令和05年09月03日(日)	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月07日(木)
朝	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割) 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め マカロニサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・えのき) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)大根おろし しらすとほうれん草の生姜和え うめびしお みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	御飯 野菜炒め 卵サラダ ふりかけ(カツオ) みそ汁(長葱・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(白菜・水菜)	御飯 ほっけの照り焼 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の煮付け 付)花人参・長葱 しろなのお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(うまい菜・椎茸)	御飯 さわらの漬け焼き 付)しろな 豆腐チャンプル フルーツ缶(パイン) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)
夕	御飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 白身魚の味噌焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 畑菜の和え物 フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉の香味ソース 香味ソース) 付)スナッペントウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー・甘煮人参 れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのポン酢和え	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆
エネルギー	1613kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1508kcal	エネルギー 1548kcal
蛋白質	63.9g	蛋白質 60g	蛋白質 66.4g	蛋白質 61.1g	蛋白質 70.3g	蛋白質 70.2g	蛋白質 65.6g
脂質	53.1g	脂質 53.1g	脂質 40.5g	脂質 34.4g	脂質 42.5g	脂質 37.7g	脂質 48.5g
炭水化物	232.8g	炭水化物 240.7g	炭水化物 259.6g	炭水化物 242.6g	炭水化物 230.1g	炭水化物 232.5g	炭水化物 226.4g
食塩	7g	食塩 8.1g	食塩 6.9g	食塩 6.4g	食塩 6.9g	食塩 7.7g	食塩 7.2g

令和05年09月08日(金)		令和05年09月09日(土)		令和05年09月10日(日)		令和05年09月11日(月)		令和05年09月12日(火)		令和05年09月13日(水)		令和05年09月14日(木)	
朝	御飯 がんもの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え かつおおかか みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(里芋・油揚げ) 牛乳	御飯 とりつくね 付)スナップエンドウ ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 フライ盛り(エビ・コロッケ ソース) 付)彩り野菜 いんげんのごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(さつま芋・玉葱)	御飯 鶏肉ときのこの中華炒め しろなともやしのナムル フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(春雨・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 白身魚の香味焼き 付)人参きんぴら チンゲン菜とほたての和え物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 ポークソテー 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(あさり・小松菜)	肉うどん 具) たまごとブロッコリーのサラダ 野菜と果物のゼリー	菜飯 甘酢たれ鶏唐揚げ 付)ブロッコリー・ピーマン オクラの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)						
夕	御飯 豚肉の甘辛炒め 付)キャベツ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(白菜)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイン) 香の物(しば漬)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ(りんご) わかめ佃煮	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	御飯 白身魚のきのこソースかけ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきの煮物 焼き茄子 フルーツ(パイン)						
エネルギー	1596kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1586kcal
蛋白質	53.3g	蛋白質	63.3g	蛋白質	65.8g	蛋白質	61.4g	蛋白質	64.9g	蛋白質	76g	蛋白質	60g
脂質	40.8g	脂質	44.1g	脂質	36g	脂質	35.1g	脂質	41.5g	脂質	36.9g	脂質	40.6g
炭水化物	261.8g	炭水化物	236.2g	炭水化物	243.9g	炭水化物	230.9g	炭水化物	246.1g	炭水化物	235.2g	炭水化物	255.2g
食塩	6.6g	食塩	7.2g	食塩	6.3g	食塩	7g	食塩	7.2g	食塩	7.4g	食塩	8.9g

令和05年09月15日(金)		令和05年09月16日(土)		令和05年09月17日(日)		令和05年09月18日(月)		令和05年09月19日(火)		令和05年09月20日(水)		令和05年09月21日(木)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	納豆	ウインナーソーテー	厚揚げと里芋の煮物	黒酢ミートボール	スクランブルエッグ	がんもの含め煮	さつま揚げと里芋の炒め煮						
	豚肉と大根の炒り煮	okraとしらすのお浸し	小松菜のお浸し	付)いんげん	カリフラワーサラダ	白菜のゆかり和え	春菊のおかか和え						
	香の物(赤しその実漬)	ふりかけ(さけ)	あみえび佃煮	ほうれん草の和え物	ふりかけ(しそ)	うずら豆	たいみそ						
	みそ汁(畑菜・うずまき麩)	みそ汁(豆腐・きぬさや)	みそ汁(玉葱・大根葉)	のり佃煮	みそ汁(油揚げ・ワカメ)	みそ汁(畑菜・長葱)	みそ汁(冬瓜・きぬさや)						
	牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳	牛乳	牛乳						
昼	御飯	御飯	御飯	◎敬老の日◎	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚のバター醤油焼き	プルコギ	チキンのカレーグリル	赤飯	白身魚のフライ	鶏肉のトマトソース	トンテキ						
	付)いんげん	焼き餃子	付)ブロッコリー	銀だら照り焼き	ソース)	トマトソース)	たれ)						
	チンゲン菜のお浸し	もやしのナムル	かぶのコンソメ煮	付)ふくさ卵・okra	付)温野菜	付)スナップエンドウ	付)ブロッコリー						
	フルーツ缶(ミックス)	中華スープ(しろな・えのき)	フルーツ(パイナップル)	天ぷら(えび・さつま芋)	いんげんのごま和え	ジャーマンポテト	マカロニサラダ						
	みそ汁(卵・しめじ)		コーンポタージュスープ	天つゆ	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ缶(ミックス)						
			柚子なます	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	コンソメスープ(うまい菜・マッシュルーム)	みそ汁(キャベツ・油揚げ)							
			抹茶ミルクハバロア										
			お吸物(花麩・みつば)										
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉と葱の塩炒め	さわらの生姜煮	ほっけの塩焼き	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	牛肉としめじのオイスターソース炒め	さばの山椒焼き	鮭のねぎ塩焼き						
	かぼちやの煮物	付)スナップエンドウ・花人参	付)大根おろし	付)アスパラ	冬瓜のくずあんかけ	付)しろな	付)さつま芋・いんげん						
	フルーツ(バナナ)	れんこんきんぴら	なすの肉味噌かけ	ぜんまい煮	フルーツ(キウイ)	かぼちやの煮物	かぶとえびの煮物						
	浅漬(キャベツ)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(みかん)	香の物(つぼ漬)	きゅうりと大根の和風和え	フルーツ(パイナップル)						
		香の物(つぼ漬)	香の物(しば漬)	白菜の生姜醤油和え		フルーツ缶(黄桃)	高菜漬						
エネルギー	1504kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1769kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1596kcal
蛋白質	68.4g	蛋白質	69.6g	蛋白質	63.2g	蛋白質	66.4g	蛋白質	55.9g	蛋白質	64g	蛋白質	68.9g
脂質	35.9g	脂質	46.3g	脂質	37.1g	脂質	50.8g	脂質	36.8g	脂質	41.8g	脂質	39.6g
炭水化物	236.9g	炭水化物	228.7g	炭水化物	240.7g	炭水化物	271.1g	炭水化物	234g	炭水化物	246.8g	炭水化物	249.4g
食塩	6.3g	食塩	7.6g	食塩	6.7g	食塩	8.9g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	7g

令和05年09月22日(金)		令和05年09月23日(土)		令和05年09月24日(日)		令和05年09月25日(月)		令和05年09月26日(火)		令和05年09月27日(水)		令和05年09月28日(木)	
朝	御飯	食パン・ジャム	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	焼き豆腐の煮物	オムレツ	ミートボール	じゃが芋とツナの炒め物	野菜ソテー	ふんわり寄せの煮物	とりつくね						
	ほうれん草とちくわのお浸し	付)ブロッコリー	付)いんげん	冷奴	大根サラダ	キャベツとしらすの和え物	付)アスパラ						
	ふりかけ(のりたま)	キャベツのサラダ	青菜のお浸し	ふりかけ(しそ)	金山寺みそ	ふりかけ(のりたま)	なすのおろし醤油和え						
	みそ汁(玉葱・ワカメ)	コンソメスープ(人参・玉葱)	ふりかけ(さけ)	みそ汁(畑菜・ワカメ)	みそ汁(キャベツ・油揚げ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	ふりかけ(カツオ)						
	牛乳	牛乳	みそ汁(さつまいも・ねぎ)	牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(しろな・玉葱)						
		牛乳				牛乳							
昼	御飯	栗ご飯	御飯	きのこカレー	御飯	御飯	御飯	御飯	海鮮ちゃんぽん				
	赤魚の焼き浸し	鶏肉の香味焼き	豚肉と野菜の甘辛炒め	コールスローサラダ	黄金かれい(生姜煮)	鶏肉の唐揚げ	具)						
	付)れんこん・花人参	付)スナップエンドウ	なすの揚げ浸し	ヨーグルトデザート	付)okra・花麩	付)スナップエンドウ	焼売						
	なすの炒め物	ピーマン炒め	フルーツ缶(マンゴー)	香の物(福神漬)	ほうれん草のお浸し	チンゲン菜の信田煮	ブロッコリーの中華和え						
	きゅうりの塩昆布和え	二色浸し	みそ汁(冬瓜・大根葉)		フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(洋梨)							
	みそ汁(なめこ・長葱)	みそ汁(もやし・うずまき)			みそ汁(玉葱・かぶ葉)	みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯				
	ミートローフ	白身魚のタルタルソース焼き	切干大根入り卵焼き	ほっけの漬け焼き	豚肉と野菜の卵炒め	太刀魚のみりん焼き	牛肉の味噌マヨネーズ炒め						
	デミソース)	付)玉葱・ピーマン	和風あん)	付)人参きんぴら	里芋の煮っころがし	付)いんげん	かぶのくず煮						
	付)アスパラ	里芋の味噌煮	付)春菊	しろなの信田煮	白菜の塩昆布和え	かぼちやの煮物	フルーツ(パイン)						
	ポトフ	フルーツ(メロン)	ひじきの煮物	カリフラワーの和風サラダ	フルーツ(キウイ)	畑菜の辛子和え	人参サラダ						
	フルーツ(キウイ)	香の物(桜だいきん)	フルーツ(パイン)	フルーツ(オレンジ)		フルーツ(りんご)							
ピクルス		きゅうりの酢の物											
エネルギー	1523kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1684kcal
蛋白質	56.9g	蛋白質	60.1g	蛋白質	62.8g	蛋白質	65.7g	蛋白質	62.8g	蛋白質	61.3g	蛋白質	74.9g
脂質	43.6g	脂質	49.4g	脂質	47.3g	脂質	44.1g	脂質	33.7g	脂質	46.8g	脂質	51.7g
炭水化物	235.3g	炭水化物	217.2g	炭水化物	245.7g	炭水化物	244.6g	炭水化物	239.2g	炭水化物	254.7g	炭水化物	239.9g
食塩	7.1g	食塩	7.6g	食塩	6.9g	食塩	7.3g	食塩	7.1g	食塩	6.7g	食塩	8.8g

令和05年09月29日(金)		令和05年09月30日(土)	
朝	御飯 スクランブルエッグ 青菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	
昼	御飯 たらの煮付け 付)ほうれん草・紅葉人参 里芋のそぼろ煮 ★季節の果物★ みそ汁(豆腐・さや)	御飯 赤魚の味噌焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・ねぎ)	
夕	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 ポテサラダ キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 フライ盛り(メンチ・カニクリーム ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	
エネルギー	1491kcal	エネルギー	1603kcal
蛋白質	59.7g	蛋白質	63.2g
脂質	34.4g	脂質	42g
炭水化物	245g	炭水化物	251.3g
食塩	6.7g	食塩	7.6g

