

2022年9月献立表

別途事業所によってはおやつを提供あり

	令和04年09月01日(木)	令和04年09月02日(金)	令和04年09月03日(土)	令和04年09月04日(日)	令和04年09月05日(月)	令和04年09月06日(火)	令和04年09月07日(水)						
朝	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・貝割) 牛乳	御飯 ペーコンと野菜の炒め マカロニサラダ かつおおかか みそ汁(オクラ・油揚げ) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 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) 牛乳	御飯 チキンオムレツ 付)小松菜 ポテトサラダ ふりかけ(カツオ) 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 のり佃煮 みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	御飯 野菜ソテー 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳						
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め じゃが芋のまさご和え フルーツ(メロン) みそ汁(白菜・水菜)	御飯 赤魚の煮付け 付)長葱・花麩 金平ごぼう ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・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 ほっけの照り焼 付)昆布豆 春菊のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 茄子の中華サラダ フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・長葱)	きのこ御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな 豆腐チャンプル フルーツ缶(パイン) みそ汁(白菜・しめじ)	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(チンゲン菜・椎茸)						
夕	御飯 ・白身魚フライ 付)野菜ソテー 小松菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) 漬物(しば漬)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ しろなの煮浸し フルーツ(バナナ) 浅漬け(きゅうり)	御飯 白身魚の味噌焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ 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 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(黄桃) 人参サラダ	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	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え うずら豆						
エネルギー	1464kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1695kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1611kcal
蛋白質	54.9g	蛋白質	56.2g	蛋白質	70.4g	蛋白質	66.6g	蛋白質	67.5g	蛋白質	74.8g	蛋白質	71.2g
脂質	33.9g	脂質	43.2g	脂質	42.2g	脂質	37.4g	脂質	47.9g	脂質	39.7g	脂質	42.3g
炭水化物	244.5g	炭水化物	244g	炭水化物	268.9g	炭水化物	267g	炭水化物	254.5g	炭水化物	256.6g	炭水化物	246.3g
食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	6.7g	食塩	6.5g	食塩	6.8g	食塩	8.7g	食塩	7.3g

	令和04年09月08日(木)	令和04年09月09日(金)	令和04年09月10日(土)	令和04年09月11日(日)	令和04年09月12日(月)	令和04年09月13日(火)	令和04年09月14日(水)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 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 春菊の和え物 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うぐいす豆 カリフラワーの辛子マヨネーズ 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(冬瓜・油揚げ) 牛乳	御飯 とりつくね 付)スナッフエンドウ 春菊のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の塩麩焼き 付)いんげん ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	えび玉井 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・しろな)	さつまいも御飯 鶏肉の幽庵焼き 付)畑菜 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(白菜・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 フルーツ缶(白桃) 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(パイン) 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 抹茶ミルクババロア	わかめ御飯 ・甘酢たれ鶏唐揚げ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) みそ汁(じゃが芋・かぶ菜)
夕	御飯 ひれかつ ソース) 付)スナッフエンドウ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(黄桃) 白菜の塩昆布和え	食パン・ジャム グラタン 付)イタリアン野菜 ほうれん草ベーコンソテー 人参サラダ 野菜ジュース	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナッフエンドウ 青菜のお浸し 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) キャベツのゆかり和え	御飯 ハンバーグ デミソース きのこソース) 付)いんげん じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(マンゴー) ピクルス	御飯 さわらの煮付け 付)オクラ 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 フルーツ缶(黄桃)
エネルギー	1583kcal	エネルギー 1641kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1742kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1659kcal
蛋白質	60.8g	蛋白質 61.3g	蛋白質 67.8g	蛋白質 67.4g	蛋白質 63.4g	蛋白質 77.5g	蛋白質 57.4g
脂質	32.5g	脂質 46.8g	脂質 35.7g	脂質 36.3g	脂質 47.5g	脂質 45.3g	脂質 46.2g
炭水化物	270.2g	炭水化物 252.8g	炭水化物 261.9g	炭水化物 253.8g	炭水化物 274.7g	炭水化物 229.9g	炭水化物 261.8g
食塩	7.2g	食塩 8.5g	食塩 8.3g	食塩 6.9g	食塩 7.4g	食塩 7.3g	食塩 8.2g

	令和04年09月15日(木)	令和04年09月16日(金)	令和04年09月17日(土)	令和04年09月18日(日)	令和04年09月19日(月)	令和04年09月20日(火)	令和04年09月21日(水)						
朝	御飯 豚肉と大根の炒り煮 たまごサラダ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ウイナーソテー ポテトサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン・ジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・し) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・水菜) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)大根おろし 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・きぬさや) 牛乳						
昼	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(卵・しめじ)	栗ご飯 黄金かれいの照り煮 付)スナップエンドウ・花人参 れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	御飯 フライ盛合わせ(アジ・イカ ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつまいも・しめじ)	◎敬老の日◎ 赤飯 黒ムツの照り焼き 付)ふくさ卵・オクラ 天ぷら(えび・さつまいも) 天つゆ 柚子なます フルーツゼリー(梨) お吸物(花麩・みつば)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 豚肉のケチャップ炒め 付)ブロッコリー フレンチサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(うまい菜・マッ						
夕	御飯 鶏肉と葱の塩炒め かぼちやの煮物 フルーツ(バナナ) 浅漬け(キャベツ)	御飯 プルコギ 焼き餃子 もやしの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし なすの肉味噌かけ フルーツ缶(りんご) 香の物(つぼ漬け)	御飯 ポークソテー 付)ピーマン 冬瓜と油揚げの煮物 畑菜としらすのお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ 茄子の炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(しば漬け)	御飯 太刀魚の山椒焼き 付)しろな 金平ごぼう きゅうりともやしの和風和 フルーツ(オレンジ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)いんげん かぶとえびの煮物 フルーツ(パイナップル) うずら豆						
エネルギー	1634kcal	エネルギー	1707kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1706kcal	エネルギー	1774kcal	エネルギー	1712kcal	エネルギー	1705kcal
蛋白質	68.2g	蛋白質	73.5g	蛋白質	66.6g	蛋白質	65.7g	蛋白質	66.3g	蛋白質	66.8g	蛋白質	75.7g
脂質	41.8g	脂質	40.6g	脂質	35.6g	脂質	50.6g	脂質	45.7g	脂質	48.5g	脂質	44.6g
炭水化物	253.3g	炭水化物	270.9g	炭水化物	257.7g	炭水化物	259.4g	炭水化物	282.3g	炭水化物	257.8g	炭水化物	258g
食塩	6.9g	食塩	7.3g	食塩	6.5g	食塩	7.9g	食塩	9.9g	食塩	8.5g	食塩	6.6g

	令和04年09月22日(木)	令和04年09月23日(金)	令和04年09月24日(土)	令和04年09月25日(日)	令和04年09月26日(月)	令和04年09月27日(火)	令和04年09月28日(水)						
朝	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん 青菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 えびみそ みそ汁(畑菜・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛炒め 浅漬(きゅうり) みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツとしらすの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・しめじ) 牛乳	御飯 フィッシュバーグ 和風あん) なすのおろし醤油和え かつおおおかか みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳						
昼	御飯 さばの煮付け 付)しろな・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なめこ・長葱)	ゆかり御飯 豚の角煮 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 果物シャインマスカット	御飯 切干大根入り卵焼き 和風あん) 付)春菊 ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 ・チーズインハンバーグ ソース) いんげん・人参 ほうれん草と玉子の炒め フルーツ缶(りんご) ユーンポタージュース	御飯 ・鶏肉の竜田揚げ 付)スナップエンドウ・人参 チンゲン菜の信田煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え						
夕	御飯 ミートローフ デミソース) 付)ガリル野菜 ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの信田煮 カフラワーのごま風味和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の含め煮 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	菜飯ご飯 牛肉のみりん焼き 付)いんげん かぼちやの煮物 春菊の辛子和え フルーツ(キウイ)	御飯 牛肉の味噌マヨネーズ炒め 冬瓜と絹あげの含め煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ						
エネルギー	1687kcal	エネルギー	1940kcal	エネルギー	1703kcal	エネルギー	1665kcal	エネルギー	1718kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1721kcal
蛋白質	62.5g	蛋白質	63.4g	蛋白質	65.5g	蛋白質	65.3g	蛋白質	65.2g	蛋白質	63.2g	蛋白質	81.6g
脂質	49.3g	脂質	66.4g	脂質	43.8g	脂質	42.8g	脂質	48g	脂質	42.7g	脂質	53.8g
炭水化物	254.3g	炭水化物	280.7g	炭水化物	268.9g	炭水化物	265.6g	炭水化物	265.9g	炭水化物	255.1g	炭水化物	237.9g
食塩	7.2g	食塩	6.5g	食塩	7.2g	食塩	8.3g	食塩	8.3g	食塩	8.3g	食塩	9.7g

令和04年09月29日(木)		令和04年09月30日(金)											
朝	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし 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 ほうれん草とちくわの和え物 のり佃煮 みそ汁(南瓜・ねぎ) 牛乳											
昼	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 フライ盛り合わせ(メンチ・カボチャ) 付)スナップエンドウ 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・ワカメ)											
夕	御飯 さばの甘辛煮 付)春菊 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(りんご) もずく酢	御飯 赤魚の照り焼 付)しろな さつま芋の金平 香の物(赤しその実漬) フルーツ(オレンジ)											
エネルギー	1668kcal	エネルギー	1720kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	67.4g	蛋白質	64.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	42.5g	脂質	41.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	260.8g	炭水化物	281.1g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	6.9g	食塩	7.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g