献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｸﾞ 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	ミニ山シュガー 洋ナシ缶 牛乳	ショコラロール ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	ﾏﾙﾛｰﾙ30ｇ×2 りんご缶 牛乳	黒糖みるく ﾐｶﾝ缶 牛乳	メロンパン ﾊﾟｲﾝ 牛乳
昼食	＊敬老の日＊ 松茸ごはん ステーキ 海老とキスの天ぷら（抹茶塩） 炊き合わせ ほうれん草の湯葉和え 清汁	米飯 ほきの甘酢あんかけ 里芋の煮付け 大根とわかめのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブロッコリーのキッシュ風 菜の花とあさりのおかか和え じゃが芋の含め煮 コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖のバター醤油焼き 野菜炒め 大根と玉ねぎの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 筑前煮 豆腐の田楽 胡瓜の梅ドレあえ 清汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり わかめきざみそば コロッケ（野菜） 春菊のゴマ醤油あえ	米飯 豚にら玉炒め 揚げナスの煮浸し さつま芋のサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 擬製豆腐 三度豆の胡麻和え 小松菜とちりめんの炒め物 赤かっぱ漬け	米飯 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ﾊﾑと玉ねぎのサラダ ｱｽﾊﾟﾗとベーコンのｿﾃｰ ピーマン漬	米飯 鰆の蒸し焼きネギソース シロナのお浸し ヒジキの煮物 しば漬け	米飯 ハンバーグオーロラソース 青梗菜の中華あえ たけのこの煮物 つぼ漬	米飯 ホキのムニエル 枝豆と豆苗のサラダ 卯の花 しその実漬	米飯 ほっけの煮つけ オクラとかにかまの酢の物 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 鰺の塩焼き 青梗菜の焙煎ゴマあえ 大根の含め煮 たくあん
3時	クーベルチュールショコラ 紅茶	長崎ｶｽﾃﾗ（1/2） お茶	焼きドーナツ（豆乳） コーヒー	かぼちゃ饅頭 お茶	紅茶ゼリー ドリンクヨーグルト	小倉あんパイ お茶	チョコプチシュー(2個) 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672kcal 蛋白質 49.1g 脂質 53.9g 炭水化物 239.5g 食塩 6.5g 食物繊維 13.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1584kcal 蛋白質 53.3g 脂質 45.9g 炭水化物 235.1g 食塩 6.5g 食物繊維 11.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605kcal 蛋白質 55.7g 脂質 45.5g 炭水化物 239.9g 食塩 6.7g 食物繊維 15.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1579kcal 蛋白質 53.5g 脂質 49.8g 炭水化物 227.5g 食塩 5.6g 食物繊維 13.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1594kcal 蛋白質 58.5g 脂質 42.8g 炭水化物 238g 食塩 6.9g 食物繊維 10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546kcal 蛋白質 49.5g 脂質 43.4g 炭水化物 236.3g 食塩 8.4g 食物繊維 12.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631kcal 蛋白質 57.6g 脂質 47.1g 炭水化物 237.2g 食塩 5.9g 食物繊維 11.6g
	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	クリームエスカルゴ 白桃缶 牛乳	レーズンペストリー ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	ﾊﾟﾀｰｼｭｶﾞｰｺｯﾍﾟ 洋ナシ缶 牛乳	ﾜｯｻﾝﾃﾞﾆｯｼｭ ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｸﾞ りんご缶 牛乳	黒糖みるく ﾐｶﾝ缶 牛乳	ストロベリーツイスト ﾊﾟｲﾝ 牛乳
昼食	米飯 マスのコーンマヨ焼き シロナとソーセージの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとツナのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の竜田揚げレモン添え 厚揚げの煮物 菜の花のゆずカツオあえ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり とろろ昆布うどん 竹輪の磯部揚げ 春菊とかにかまの和え物	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 スパゲティサラダ 菜の花とﾌﾗﾝｸの炒め物 味噌汁 ふりかけ	白身魚フライカレー レタスとツナのサラダ ぶどうムース 福神漬	米飯 豚肉のやわらか煮 ｼﾛﾅとかまぼこの和えもの 切干大根煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の梅肉煮 青梗菜の和風あえ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏肉と大根の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらす和え 赤かっぱ漬	米飯 メバルの野菜あんかけ 法連草ともやしの胡麻和え 大根のピリ辛炒め シソの実漬け	米飯 ﾎﾟｰｸｿﾃｰﾄﾏﾄｿｰｽ 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 鰺の胡麻漬け焼き 海藻ｻﾗﾀﾞ もやしとにらのソテー たくあん	米飯 ふっくら千草焼 ピーマンのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 味噌汁 桜漬け	米飯 ブリの塩焼き オクラとエノキのあえ物 茄子の煮つけ ツボ漬け	米飯 豚肉の山椒焼き 春雨のゆずドレあえ がんもの煮物 ﾋﾟｰﾏﾝ漬け
3時	フルーツポンチ 紅茶	☆☆秋分の日☆☆ おはぎ（さつまいも餡） お茶	ﾐﾆ野菜ｶｽﾃﾗ（３個） お茶	牛乳ケーキ コーヒー	やわらか大福 お茶	ムースシュー コーヒー	乳華饅頭 お茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal 蛋白質 62.9g 脂質 46g 炭水化物 224.6g 食塩 6.3g 食物繊維 12.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1662kcal 蛋白質 61.5g 脂質 53.1g 炭水化物 226.8g 食塩 6.2g 食物繊維 12.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1561kcal 蛋白質 47.4g 脂質 42.9g 炭水化物 243.5g 食塩 8.5g 食物繊維 11.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1666kcal 蛋白質 51.7g 脂質 62.7g 炭水化物 217.5g 食塩 6.1g 食物繊維 10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624kcal 蛋白質 49.2g 脂質 44.7g 炭水化物 251.4g 食塩 7g 食物繊維 14.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1651kcal 蛋白質 62.8g 脂質 50.7g 炭水化物 229.4g 食塩 6g 食物繊維 10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597kcal 蛋白質 56.2g 脂質 50.3g 炭水化物 221.7g 食塩 5.8g 食物繊維 9.3g