

9 月 献 立 表

今回の

びんそう

【銀鱈の塩焼き】

MENU



提供日

9月2日(水)

※別途注文が必要です

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食		食パン フルーツヨーグルト 飲み物	きのこ雑炊 缶果物（白桃缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（みかん缶） 飲み物	芋粥 缶果物（黄桃缶） 飲み物	食パン 缶果物（白桃缶） 飲み物	味噌雑炊 缶果物（黄桃缶） 飲み物
昼食		★防災の日★ ドライカレー ほうれん草のソテー ポテトサラダ 福神漬 	ご飯 鶏の塩こうじ焼き うまい菜の土佐和え 味噌汁 漬物 	ご飯 白身魚の 和風チーズ焼き 昆布豆 しろ菜の和え物 清汁 	ミニわかめご飯 焼きそば 玉子焼き 青梗菜のツナ和え 味噌汁 	ご飯 コロッケと なす肉のせフライ ラタトゥイユ 大根サラダ コンソメスープ 	ビビンバ丼 エビ焼売 胡瓜のザーサイ和え わかめスープ 
夕食		ご飯 鰯フライ コーンサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 マーボー豆腐 春巻き ナムル 中華スープ	ご飯 他人煮 人参金平 冷奴 味噌汁	ご飯 鶏肉の生姜炒め 胡瓜のポン酢和え 清汁 漬物	ご飯 鰯の 和風マスタード焼き 肉団子 キャベツの塩昆布和え 清汁	ご飯 豚肉の葱味噌焼き 信田巻 清汁 漬物
3時		りんごゼリー	きなこ餅	ピーチムース	ミルクロールケーキ	ハーベスト	星たべよ
		1杯* 1445kcal 蛋白質 40.5g 脂質 49.5g 炭水化物 216.1g 食塩 7.8g	1杯* 1511kcal 蛋白質 54g 脂質 50.5g 炭水化物 211.2g 食塩 8.1g	1杯* 1420kcal 蛋白質 46.5g 脂質 52.3g 炭水化物 205.4g 食塩 7.6g	1杯* 1356kcal 蛋白質 42g 脂質 40.5g 炭水化物 208.6g 食塩 6.9g	1杯* 1427kcal 蛋白質 44.8g 脂質 44.1g 炭水化物 218.4g 食塩 8.9g	1杯* 1522kcal 蛋白質 47.5g 脂質 61.8g 炭水化物 199.2g 食塩 7.7g

9 月 献 立 表



今回の
ごはん
【かにめし】

MENU



提供日
9月9日(水)

※別途注文が必要です

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	レーズンドッグ フルーツヨーグルト 飲み物	青菜雑炊 缶果物（みかん缶） 飲み物	食パン 缶果物（黄桃缶） 飲み物	きのこ雑炊 缶果物（白桃缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（黄桃缶） 飲み物	味噌雑炊 缶果物（みかん缶） 飲み物	食パン 缶果物（白桃缶） 飲み物
昼食	ご飯 お好み焼き 冬瓜のカニ餡かけ 春雨サラダ 味噌汁 	炒飯 中華風酢の物 中華スープ 缶果物 	ご飯 鰯の照り焼き うまい菜の わさび和え 清汁 漬物 	ミニゆかりご飯 山かけそば 厚揚げの煮物 水羊羹 	★からだに効く薬膳料理★ ～のどを潤そう～ ご飯 豚ひき肉と 黒きくらげの炒め物 人参サラダ 大根と生姜の薬膳スープ 果物 	ミニわかめご飯 にゅう麺 がんもの煮物 いんげんの ピーナツ和え 	ご飯 蒸し鶏の薬味だれ 菜の花の辛子和え 清汁 漬物 
夕食	ご飯 白身魚の 焼き南蛮漬け 茄子の田楽 清汁 漬物	ご飯 筑前煮 揚げだし豆腐 味噌汁 漬物	ご飯 焼き肉風炒め 金時豆甘煮 胡麻ドレサラダ 味噌汁	ご飯 五目厚焼き玉子の あんかけ 青梗菜の酢味噌和え 清汁 漬物	ご飯 鰯の漬け焼き 玉子焼き 冷奴 清汁	ご飯 肉団子の甘酢炒め カニ焼売 菊菜の華風和え 中華スープ	ご飯 ソイカツの トマトソースかけ 小松菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ
3時	ムーンライトクッキー	ドーナツ	白い風船	オレンジゼリー	バウムクーヘン	抹茶饅頭	苺ムース
	1杯* - 1529kcal 蛋白質 40.7g 脂質 52.4g 炭水化物 223.6g 食塩 8.1g	1杯* - 1400kcal 蛋白質 41.2g 脂質 39.9g 炭水化物 222.8g 食塩 7.2g	1杯* - 1417kcal 蛋白質 40.8g 脂質 45g 炭水化物 218.3g 食塩 7.6g	1杯* - 1326kcal 蛋白質 44.8g 脂質 25.6g 炭水化物 230.3g 食塩 6.5g	1杯* - 1382kcal 蛋白質 51.4g 脂質 43.7g 炭水化物 199.1g 食塩 6.2g	1杯* - 1380kcal 蛋白質 43.3g 脂質 35.1g 炭水化物 223g 食塩 10.3g	1杯* - 1463kcal 蛋白質 47.3g 脂質 50.3g 炭水化物 211.8g 食塩 7.7g

9 月 献 立 表

今回の

ごはん

【ロコモコ
丼】

MENU



提供日

9月16日(水)

※別途注文が必要です

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	大根雑炊 缶果物（みかん缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（黄桃缶） 飲み物	芋粥 缶果物（白桃缶） 飲み物	食パン 缶果物（みかん缶） 飲み物	青菜雑炊 フルーツヨーグルト 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（みかん缶） 飲み物	卵雑炊 缶果物（黄桃缶） 飲み物
昼食	～ご当地グルメ～島根県～ カツライス 大豆のサラダ コンソメスープ 果物缶 	ミニ菜飯ご飯 たぬきそば 肉団子 うまい菜の胡麻和え 	ご飯 チキンソテー キャベツの青ドレ和え コンソメスープ 漬物 	ご飯 鰯の蒲焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 みぞれ煮 菊菜のピーナツ和え 具たくさん味噌汁 漬物 	ミニゆかりご飯 山菜うどん 厚揚げの肉味噌かけ しろなの梅肉和え 	チキンカレー 野菜サラダ 福神漬 ヨーグルト 
夕食	ご飯 白身魚の 和風ムニエル さつま芋の甘煮 青梗菜のポン酢和え 清汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの マヨネーズ和え 味噌汁 漬物	ご飯 かに玉 肉焼売 ナムル 中華スープ	豚丼 おろし和え 清汁 漬物	ご飯 和風ロールキャベツ 菜の花のソテー ポテトサラダ 清汁	ご飯 柳川風煮 オクラの土佐和え 清汁 漬物	ご飯 鱈の柚庵焼き 金時豆 胡瓜の酢の物 味噌汁
3時	りんごゼリー	雪の宿	ひとくちカステラ	ピーチムース	黒棒	ぼたぼた焼き	ぶどうゼリー
	1杯* - 1414kcal 蛋白質 44g 脂質 28.2g 炭水化物 251.4g 食塩 7.1g	1杯* - 1427kcal 蛋白質 42.9g 脂質 51.2g 炭水化物 199.8g 食塩 8.6g	1杯* - 1351kcal 蛋白質 41.1g 脂質 38g 炭水化物 215.3g 食塩 6.7g	1杯* - 1437kcal 蛋白質 47.1g 脂質 50.3g 炭水化物 204.9g 食塩 7.9g	1杯* - 1418kcal 蛋白質 41.5g 脂質 38.2g 炭水化物 229.8g 食塩 7.7g	1杯* - 1373kcal 蛋白質 45g 脂質 44.4g 炭水化物 197.5g 食塩 9.1g	1杯* - 1468kcal 蛋白質 41.4g 脂質 33.2g 炭水化物 255.3g 食塩 6.7g

9 月 献 立 表

今回の

ごはん

【鯛めし】

MENU



提供日

9月23日(水)

※別途注文が必要です

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	食パン 缶果物（白桃缶） 飲み物	味噌雑炊 缶果物（黄桃缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（みかん缶） 飲み物	大根雑炊 缶果物（白桃缶） 飲み物	食パン 缶果物（黄桃缶） 飲み物	芋粥 缶果物（みかん缶） 飲み物	レーズンドッグ フルーツヨーグルト 飲み物
昼食	★敬老の日★ 助六寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草の 柚子和え 	ご飯 白身魚のバジル焼き ピーマンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 	ご飯 豚肉の甘辛炒め 昆布豆 ほうれん草の 辛子和え 味噌汁 	ご飯 和風ハンバーグ 金平ごぼう しろ菜の香味和え 味噌汁 	★十五夜★ 栗ご飯 白身魚のとろろ蒸し 蓮根饅頭の 湯葉あんかけ 菊菜のお浸し 赤出汁 	ミニ菜飯ご飯 昆布そば 肉団子 青梗菜の和え物 	ご飯 コロッケ盛り合わせ なすと厚揚げの煮物 オクラのわさび和え 清汁 
夕食	ご飯 マーボー春雨 もやしのナムル わかめスープ 漬物	ご飯 鶏じゃが 茄子のポン酢和え 清汁 漬物	ご飯 鰯の南部焼き 蓮根そばろ 冷奴 味噌汁	ご飯 だし蒸し玉子 白菜の磯和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の有馬焼き かき揚げ 清汁 漬物	ご飯 豚肉のくわ焼き 金時豆 味噌汁 海苔佃煮	ご飯 鶏肉の塩たれ炒め 卵とじ もやしのゆかり和え 味噌汁
3時	紅白饅頭	ホワイトロリータ	パインムース	ソフトクッキー	オレンジゼリー	ココナッツサブレ	チョコバウム
	171kcal 蛋白質 52.8g 脂質 38g 炭水化物 233.4g 食塩 9g	1430kcal 蛋白質 38.7g 脂質 51.2g 炭水化物 208.1g 食塩 8.4g	1476kcal 蛋白質 50.7g 脂質 55.5g 炭水化物 208.5g 食塩 6.9g	1346kcal 蛋白質 47.7g 脂質 31.9g 炭水化物 218.6g 食塩 8.5g	1332kcal 蛋白質 51.2g 脂質 30.1g 炭水化物 217.8g 食塩 8.4g	1363kcal 蛋白質 44.7g 脂質 24.7g 炭水化物 240.6g 食塩 8g	1420kcal 蛋白質 40.1g 脂質 45.9g 炭水化物 217.6g 食塩 6.9g

9 月 献 立 表



今回の

びらそう

【さんまの塩焼き】

MENU



提供日

9月30日(水)

※別途注文が必要です

	月 28	火 29	水 30				
朝食	青菜雑炊 缶果物（黄桃缶） 飲み物	食パン フルーツヨーグルト 飲み物	味噌雑炊 缶果物（みかん缶） 飲み物				
昼食	★マルタマデー★ きのこ和風あんかけ オムライス ピーマンの肉詰め ツナサラダ 清汁 	ご飯 チキンカツ 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物 	*ご馳走感謝日* ご飯 豚肉の黒胡椒炒め 高野の煮物 味噌汁 漬物 				
夕食	ご飯 豚豆腐 じゃが芋の炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 白身魚の バター醤油焼き 青梗菜のソテー マカロニサラダ 清汁	ご飯 えび玉あんかけ 餃子 ナムル 中華スープ				
3時	苺ゼリー	かりんとうドーナツ(黒糖)	ぶどうムース				
	1杯あたり 1469kcal 蛋白質 49.2g 脂質 44.1g 炭水化物 224g 食塩 8.4g	1杯あたり 1333kcal 蛋白質 41.8g 脂質 42.1g 炭水化物 199.7g 食塩 7.5g	1杯あたり 1425kcal 蛋白質 44g 脂質 47.4g 炭水化物 212.2g 食塩 6.8g				

