

2026/9/4 18:52  
1 / 1

|                  | 9月13日(日)                                                                                                                                    | 9月14日(月)                                                                      | 9月15日(火)                                                                     | 9月16日(水)                                                                      |                                                                          | 9月17日(木)                                                                     |                                                                         | 9月18日(金)                                                                     |                                                                        | 9月19日(土)                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 朝                | 御飯(180g)<br>味噌汁(キャベツ)<br>豆腐シューマイ<br>大根とカニカマのサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳200                                                                            | 御飯(180g)<br>味噌汁(ナス・インゲン)<br>チキン照焼<br>ほうれん草のサラダ<br>たくあん<br>牛乳200               | 御飯(180g)<br>味噌汁(オクラ・青菜)<br>豆乳カンモの煮物<br>キャベツのポン酢和え<br>のりの佃煮<br>牛乳200          | 御飯(180g)<br>味噌汁(小松菜・里芋)<br>のりだれ奴<br>冬瓜の炒め煮<br>鯛味噌<br>牛乳200                    |                                                                          | 御飯(180g)<br>味噌汁(茄子・ミツバ)<br>目玉焼<br>カリフラワーサラダ<br>梅びしお<br>牛乳200                 |                                                                         | 御飯(180g)<br>味噌汁(かぶ・麴)<br>肉詰めいなりの煮物<br>人参のフレンチ和え<br>昆布佃煮<br>牛乳200             |                                                                        | 御飯(180g)<br>味噌汁(春菊・人参)<br>さんまの蒲焼缶<br>キャベツの和え物<br>ふりかけ<br>牛乳200               |
| 昼                | 御飯(180g)<br>豚肉の塩麹炒め<br>もやしの和え物<br>フルーツヨーグルト                                                                                                 | 御飯(180g)<br>魚の塩焼(アジ)<br>チンゲン菜のナムル<br>フルーツ・バナナ                                 | 御飯(180g)<br>魚の辛子醤油焼(サバ)<br>レタストレ和え<br>フルーツ・バナナアップル                           | A<br>御飯(180g)<br>鶏肉の甘酢たれ<br>かけ<br>カブのサラダ<br>ゼリー(ピーチ)                          | B<br>ビビンバ丼<br>・<br>カブのサラダ<br>ゼリー(ピーチ)                                    | A<br>御飯(180g)<br>魚の香味焼(アジ)<br>インゲンのピーナッツ<br>和え<br>フルーツ・バナナアップル               | B<br>冷し中華<br>・<br>インゲンのピーナッツ<br>和え<br>フルーツ・バナナアップル                      | A<br>御飯(180g)<br>魚のムニエル(ホキ)<br>もやしソテー<br>フルーツ・バナナ                            | B<br>グラタン風トースト<br>・<br>もやしソテー<br>ジョア                                   | 御飯(180g)<br>カニ卵焼き<br>白菜のお浸し<br>フルーツ・オレンジ                                     |
| 夕                | 御飯(180g)<br>味噌汁(ワカメ・玉葱)<br>赤魚の照り焼<br>里芋の炒り煮<br>モスク酢                                                                                         | 御飯(180g)<br>味噌汁(ねぎ・芋)<br>肉豆腐<br>ひじき金平ごぼう<br>タマネギのマリネ                          | 御飯(180g)<br>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br>鶏肉の七味焼<br>すき昆布の煮物<br>フロッコリーサラダ                    | A<br>御飯(180g)<br>すまし汁(卵・オクラ)<br>魚のハーブマヨネーズ焼(タラ)<br>さつま芋の煮物<br>ホウレン草のお浸し       | B<br>御飯(180g)<br>すまし汁(卵・オクラ)<br>牛皿<br>さつま芋の煮物<br>ホウレン草のお浸し               | A<br>御飯(180g)<br>味噌汁(小松菜)<br>豚肉の中華炒め<br>チンゲン菜の煮物<br>とろろ                      | B<br>御飯(180g)<br>味噌汁(小松菜)<br>揚げ魚の彩り野菜あんかけ<br>チンゲン菜の煮物<br>とろろ            | A<br>御飯(180g)<br>味噌汁(ナメコ・長葱)<br>親子煮<br>大根の炒め煮<br>スパゲティサラダ                    | B<br>御飯(180g)<br>味噌汁(ナメコ・長葱)<br>野菜たっぷり豚肉のキムチ炒め<br>大根の炒め煮<br>スパゲティサラダ   | 御飯(180g)<br>味噌汁(里芋・インゲン)<br>鶏肉のトマトソース<br>ホウレン草のソテー<br>切干大根のサラダ               |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal 1753.89 kcal<br>水分 1115.58 g<br>蛋白質 69.54 g<br>脂質 45.54 g<br>食塩相当 6.89 g                                                               | kcal 1755.87 kcal<br>水分 1112.37 g<br>蛋白質 68.52 g<br>脂質 51.48 g<br>食塩相当 6.85 g | kcal 1742.82 kcal<br>水分 1143.5 g<br>蛋白質 69.96 g<br>脂質 52.72 g<br>食塩相当 6.79 g | kcal 1782.15 kcal<br>水分 1198.56 g<br>蛋白質 68.21 g<br>脂質 46.09 g<br>食塩相当 6.85 g | 1835.41 kcal<br>水分 1247.85 g<br>蛋白質 71.92 g<br>脂質 50.49 g<br>食塩相当 6.78 g | kcal 1734.93 kcal<br>水分 1165.71 g<br>蛋白質 68.14 g<br>脂質 50.77 g<br>食塩相当 6.8 g | 1719.07 kcal<br>水分 1169.25 g<br>蛋白質 73.3 g<br>脂質 50.43 g<br>食塩相当 7.05 g | kcal 1744.44 kcal<br>水分 1127.73 g<br>蛋白質 69.9 g<br>脂質 46.92 g<br>食塩相当 6.85 g | 1783.1 kcal<br>水分 1095.74 g<br>蛋白質 72.18 g<br>脂質 54.2 g<br>食塩相当 7.47 g | kcal 1770.66 kcal<br>水分 1154.58 g<br>蛋白質 72.2 g<br>脂質 51.88 g<br>食塩相当 6.98 g |
| 備考               | 都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。<br>特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。<br>なお、食種によっては選択できない場合がございます。<br>安全のため、グレープフルーツはお出していません。予めご了承ください。 |                                                                               |                                                                              |                                                                               |                                                                          |                                                                              |                                                                         |                                                                              |                                                                        |                                                                              |