

2026/9/4 18:48
1 / 1

【常食1800】

9月 6日(日)				9月 7日(月)				9月 8日(火)				9月 9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)				9月12日(土)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(大葉・長葱) 肉団子 カブサラダ 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・万ネギ) だし巻卵 大根の香味和え 五目煮豆 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜・麴) 豆腐のかき玉あんかけ オクラのポン酢かけ 梅びしお 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(大根・ミツハ) 納豆 付 ねぎ チンゲン菜のソテー 鯛味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(里芋・人参) さんまの蒲焼缶 白菜の中華炒め煮 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) 冷奴 ホウレン草の和え物 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(大根・麴) 温泉卵 チンゲン菜の煮物 五目煮豆 牛乳200								
昼	御飯(180g) 魚の南部焼(ﾌﾘ) もやしソテー フルーツ・バナナ			御飯(180g) 魚の野菜あんかけ(ﾀﾗ) 小松菜のお浸し フルーツ・オレンジ			御飯(180g) 鶏肉のマーメイド`照焼 レタスサラダ フルーツ・パイ			A		B		A		B		A		B		御飯(180g) 鶏肉のﾊﾝ粉焼 サニーレタスのナムル フルーツ・パイ					
										御飯(180g) 豚肉のオイスター炒め 生姜和え フルーツ・バナナ		チャーハン シュマイ 生姜和え フルーツ・バナナ		御飯(180g) ふくさ卵焼 大根のおかかﾓｲかけ ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰｾﾞﾘｰ		ｽﾊﾟﾞｹﾃｲﾅﾎﾟﾘﾀﾝ・ 大根のおかかﾓｲかけ ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰｾﾞﾘｰ		御飯(180g) 豚肉の塩だれ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ フルーツ・オレンジ		ｻﾝﾄﾞﾊﾝ(ﾀﾏｺﾞ・ﾋﾞｶｰﾘｯｸ) ・ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ フルーツ・オレンジ							
夕	御飯(180g) 味噌汁(白菜) ﾎｰｸﾁｬｯﾌﾟ 南瓜のそぼろ煮 ﾓｽﾞｸとｷｬｳﾘ酢の物			御飯(180g) 味噌汁(ｶﾌﾞ・ｲﾝｹﾞﾝ) 豚肉の野菜炒め ｷｬﾍﾞﾂの洋風煮 ﾏｶﾛﾆサラダ			御飯(180g) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 魚の生姜焼(ｻﾊ) きんぴら蓮根 ﾄﾏﾄおかか和え			A		B		A		B		A		B		御飯(180g) すまし汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ・ﾓﾂﾊ) 魚のﾐﾘﾝ焼(ﾌﾘ) ﾋｰﾌﾝ炒め かぶﾄﾞﾚ和え					
										御飯(180g) 味噌汁(ｲﾝｹﾞﾝ・小松菜) えび玉あんかけ じゃがﾊﾞﾀｰ かぶのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(ｲﾝｹﾞﾝ・小松菜) ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ風 ﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ添え じゃがﾊﾞﾀｰ かぶのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(ｵｸﾗ・ﾜｶﾒ) 鶏肉の山椒焼 南瓜の小豆かけ ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え		御飯(180g) 味噌汁(ｵｸﾗ・ﾜｶﾒ) 彩り野菜と鮭のﾏﾘﾅ 南瓜の小豆かけ ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え		御飯(180g) 味噌汁(ﾆﾗ・人参) 魚のﾋｶﾀ(ﾏﾙﾚｰｻ) 小松菜ﾊﾞﾀｰｿﾂｰ なすのポン酢かけ		御飯(180g) 味噌汁(ﾆﾗ・人参) 鶏のから揚げ 小松菜ﾊﾞﾀｰｿﾂｰ なすのポン酢かけ							
1 日 合 計	kcal	1795.39	kcal	kcal	1714.78	kcal	kcal	1747.19	kcal	1760.1	1802.58	kcal	kcal	1854.36	1876.64	kcal	kcal	1737.73	1737.6	kcal	kcal	1781.19	kcal				
	水分	1096.84	g	水分	1160.47	g	水分	1171.57	g	水分	1155.33	1137.3	g	水分	1116.5	1115.8	g	水分	1199.52	1037.11	g	水分	1129.58	g			
	蛋白質	68.59	g	蛋白質	67.95	g	蛋白質	68.77	g	蛋白質	68.46	71.04	g	蛋白質	71.54	79.65	g	蛋白質	72.85	75.06	g	蛋白質	68.5	g			
	脂質	50.54	g	脂質	45.27	g	脂質	52.98	g	脂質	50.75	51.16	g	脂質	51.1	51.97	g	脂質	51.03	54.4	g	脂質	52.79	g			
	食塩相当	6.97	g	食塩相当	7	g	食塩相当	6.8	g	食塩相当	6.93	7.18	g	食塩相当	6.87	6.84	g	食塩相当	6.85	6.88	g	食塩相当	6.95	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。 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。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出ししていません。予めご了承ください。
----	--