

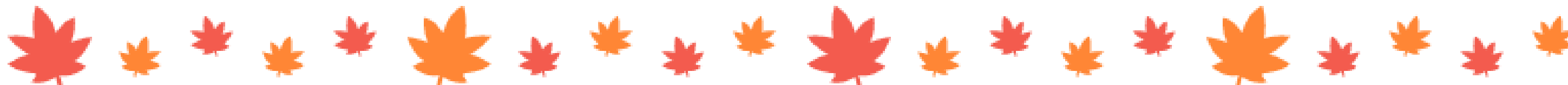


# 2024年9月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。  
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

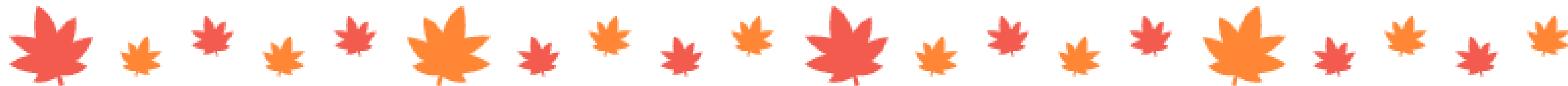
	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	ご飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割) 牛乳	ご飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め かつおおかか みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 和風ミートボール 付)スナップエンドウ しろなの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	ご飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳
昼	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 たらの煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)	ご飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	ご飯 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(畑菜・しめじ)
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(桜だいこん)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 あじの味噌焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー 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え	ご飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆
エネルギー	1572kcal	1612kcal	1653kcal	1533kcal	1608kcal	1519kcal	1552kcal
蛋白質	60.4g	67.1g	69.3g	61.7g	64.7g	63.6g	68.3g
脂質	43.9g	43.8g	44.3g	33.5g	46.3g	32.5g	43.3g
炭水化物	242.7g	246.9g	256.5g	255.1g	242.3g	251.5g	236.5g
食塩相当	7.3g	7.1g	7.3g	6.5g	6.6g	7.3g	7g



	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)うぐいす豆 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬) みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とチキンの和え物 かつおおかか みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもと大根の煮物 キャベツの磯和え たいみそ みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 畑菜のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付)人参きんぴら 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・貝割)	親子丼 チンゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)	ご飯 豚肉の香味焼き 付)スナップエンドウ しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)
夕	ご飯 とんかつ ソース) 付)キャベツ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(白菜)	ご飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮	ご飯 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) もずく酢	ご飯 ハンバーグ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ(パイナップル) 高菜漬
エネルギー	1611kcal	1630kcal	1577kcal	1642kcal	1597kcal	1621kcal	1643kcal
蛋白質	56.9g	63.1g	67g	66.6g	61.1g	66.9g	64.5g
脂質	37.1g	45g	35.9g	46.5g	37.9g	39.1g	43.9g
炭水化物	270.9g	254.9g	255.7g	245.5g	262.5g	260.9g	256.9g
食塩相当	7.1g	7.3g	6.7g	6.7g	7.3g	8g	7g



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝	ご飯 納豆 切干大根の炒め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	ご飯 ウィンナーソテー 白菜と青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 ス克蘭ブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)大根おろし しろなのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳						
昼	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付)いんげん キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	 赤飯 銀だら照り焼き 付)卵焼き・オクラ 柚子なます フルーツ(梨) お吸物(花麩・みつば)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー・トマト 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	ご飯 あじの生姜煮 付)オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 フライ二種盛り(えび・ホタテ) ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	ご飯 ポークソテー 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)						
タ	ご飯 ブルコギ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉と葱の塩炒め かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	 さつまいもご飯 黒ムツの幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツミックス缶 桜だいこん	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬け(白菜)	ご飯 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 豚肉の山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 マトウダイのねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬け)						
エネルギー	1619kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1576kcal
蛋白質	69.7g	蛋白質	57.4g	蛋白質	63.6g	蛋白質	66.3g	蛋白質	58.3g	蛋白質	63.1g	蛋白質	65.6g
脂質	41g	脂質	43.4g	脂質	43.8g	脂質	32.9g	脂質	47.3g	脂質	39.1g	脂質	38g
炭水化物	254.8g	炭水化物	247.6g	炭水化物	258.3g	炭水化物	249.1g	炭水化物	259.2g	炭水化物	248.2g	炭水化物	249.5g
食塩相当	6.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ご飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 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	ご飯 にしんの梅煮 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬(白菜) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳
昼	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) 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)	ゆかりご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージの フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)
夕	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス	ご飯 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(りんご) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉の玉葱入り炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉のねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ
エネルギー	1575kcal	1513kcal	1650kcal	1593kcal	1558kcal	1595kcal	1674kcal
蛋白質	58.3g	61g	57.9g	64g	69.1g	63.7g	70.6g
脂質	43.9g	36.6g	46.2g	40.6g	34.5g	35.1g	41.4g
炭水化物	247.1g	245.2g	256g	255.6g	253.3g	271.3g	263.2g
食塩相当	7g	7.3g	6.6g	7.7g	10.5g	7g	9.2g



29日(日)		30日(月)													
朝	ご飯 和風ミートボール 付)アスパラ チンゲン菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 のり佃煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) 牛乳													
	昼	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース 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 季節の果物(巨峰) みそ汁(豆腐・貝割)	ご飯 鶏肉の七味焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)												
		夕	ご飯 白身魚の生姜醤油焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆	ご飯 フライニ種盛り(メンチ・カニクリーム) ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)											
			エネルギー	1515kcal	エネルギー	1634kcal	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
蛋白質			68.8g	蛋白質	60.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	34.5g		脂質	42.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	243.3g	炭水化物	258.8g	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		
食塩相当	6.3g	食塩相当	7.8g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g		

