




9/3 (火) 昼食「コク旨ソースで食べるとんかつ」  
 人気のとんかつに焼き肉のたれを使用し、コク旨に仕上げたソースをかけました♪  
 ご飯がススム一品です！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
 小盛(100g)あたり 156kcal  
 中盛(150g)あたり 234kcal  
 大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝食	マカロニソテー 青梗菜のバター風味 スープ(焼麩・パセリ) 	納豆 キャベツと木耳のさっぱりあえ みそ汁(白菜・人参) 	くずし豆腐の炒め 大根ときのこのあっさり煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	五目揚げとカリフラワーの煮もの 金時豆 みそ汁(じゃが芋・細葱) 	肉団子の白味噌煮 レタスの塩炒め すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	豚肉と菜の花のごま煮 大根の二色炒め みそ汁(焼麩・玉葱) 	白菜のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(里芋・人参) 
	●エネルギー142kcal ●蛋白質5.1g ●脂質7.4g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー138kcal ●蛋白質10.4g ●脂質5.5g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー164kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー132kcal ●蛋白質6.2g ●脂質0.9g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.7g ●脂質4.6g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー111kcal ●蛋白質4.1g ●脂質6.8g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー152kcal ●蛋白質7.0g ●脂質6.3g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.4g
昼食	鶏肉と小松菜の炒めもの 焼ちくわとカリフラワーの煮もの じゃが芋のあえもの ためぎ汁 	コク旨ソースで食べるとんかつ 胡瓜のかに風味あえ かぼちゃの煮付け 鶏がらスープ(人参・太葱) 	マスの煮付け キャベツの信田あえ もやしの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) 	ハンバーグ 里芋のかき玉煮 白菜のコールスロー スープ(春雨・パセリ) 	豚肉と大根のみそ煮 白はんぺんと胡瓜のサラダ かぼちゃの炒めもの すまし汁(キャベツ・焼麩) 	醤油野菜ラーメン ミニメンチカツ カリフラワーのサラダ 	さわらとブロッコリーの炒めもの いんげんのあっさり煮 ピーマンの二色あえ みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー297kcal ●蛋白質14.5g ●脂質15.9g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー351kcal ●蛋白質11.6g ●脂質16.2g ●炭水化物42.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー209kcal ●蛋白質18.1g ●脂質12.1g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー389kcal ●蛋白質15.3g ●脂質20.5g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー290kcal ●蛋白質14.6g ●脂質15.1g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー522kcal ●蛋白質24.9g ●脂質14.2g ●炭水化物71.9g ●食塩相当量2.5g※麺の栄養量を含む・汁の量は1/2で算出	●エネルギー207kcal ●蛋白質17.1g ●脂質9.4g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.6g
夕食	豚肉とれんこんの土佐煮 くずし豆腐とひじきのあえもの 里芋の炒めもの みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	さばのムニエル 白はんぺんといんげんの煮もの 大根のあえもの スープ(えのき茸・わかめ) 	鶏肉の塩だれホイル蒸し ブロッコリーのサラダ 白菜のさっと煮 鶏がらスープ(卵・玉葱) 	しそ風味豚丼 ウインナーとキャベツの煮もの れんこんのドレッシングあえ みそ汁(大根・人参) 	赤魚といんげんの炒めもの 豆腐の煮もの もやしのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉の塩バター焼き じゃが芋のかに風味サラダ れんこんの煮もの みそ汁(油揚げ・太葱) 	鶏肉とかぼちゃの洋風煮 大根のミモザあえ キャベツの炒めもの ミネストローネ 
	●エネルギー330kcal ●蛋白質21.4g ●脂質15.9g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー325kcal ●蛋白質14.0g ●脂質23.6g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー227kcal ●蛋白質18.9g ●脂質9.9g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー264kcal ●蛋白質16.0g ●脂質16.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー233kcal ●蛋白質19.7g ●脂質12.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー314kcal ●蛋白質17.1g ●脂質18.9g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー256kcal ●蛋白質16.6g ●脂質10.3g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量2.6g





9/12 (木) 夕食「豚しゃぶサラダ～オクラジュレソース～」

豚しゃぶサラダは厳しい残暑に食べたい一品。

刻んだオクラとさわやかな酸味が特長のジュレソースを合わせたソースでお召し上がりください！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝食	刻み昆布煮 なすの含め煮 みそ汁(小松菜・玉葱)  ●エネルギー81kcal ●蛋白質4.0g ●脂質1.2g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.2g	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ブロッコリーのサラダ みそ汁(もやし・細葱)  ●エネルギー83kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.1g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.7g	<b>新</b> 八幡巻き ひじき煮 みそ汁(大根・人参)  ●エネルギー115kcal ●蛋白質6.5g ●脂質3.4g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.4g	ぐず豆腐の炒め 味付け里芋 たぬき汁  ●エネルギー202kcal ●蛋白質10.7g ●脂質11.3g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.9g	ちくわ風磯辺揚げ かぼちゃのあっさり煮 みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー107kcal ●蛋白質6.2g ●脂質1.6g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.3g	なすのそぼろ煮 れんこんの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー162kcal ●蛋白質3.6g ●脂質10.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.5g	ウインナー 白菜のサラダ スープ(えのき茸・パセリ)  ●エネルギー160kcal ●蛋白質6.5g ●脂質12.8g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.9g
昼食	鶏肉の甘酢丼 じゃが芋のかき玉煮 オクラのあえもの たぬき汁  ●エネルギー310kcal ●蛋白質23.6g ●脂質14.2g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.3g	あじフライ キャベツのかに風味サラダ 里芋の煮もの みそ汁(焼麩・わかめ)  ●エネルギー334kcal ●蛋白質17.2g ●脂質14.1g ●炭水化物35.3g ●食塩相当量3.5g※フライは小骨に注意してお召し上がりください。	豚肉と春雨の中華うま煮 胡瓜のさっぱりあえ 白菜の黒こしょう炒め 鶏がらスープ(えのき茸・太葱)  ●エネルギー274kcal ●蛋白質14.0g ●脂質17.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.4g	鶏肉の炭火焼きたれ炒め かぼちゃの煮もの 大根の二色あえ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー296kcal ●蛋白質16.2g ●脂質12.2g ●炭水化物34.2g ●食塩相当量3.4g	銀ひらすの蒲焼き キャベツの菜種あえ れんこんの煮もの みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー282kcal ●蛋白質16.6g ●脂質15.0g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.2g	揚げ豆腐の野菜あんかけ 白菜の蒸し焼き オクラの二色あえ みそ汁(ごぼう・細葱)  ●エネルギー325kcal ●蛋白質11.3g ●脂質22.1g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.2g	そぼろちらし 三角しのだの煮もの 大根とピーマンのあえもの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー325kcal ●蛋白質20.5g ●脂質19.6g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量4.1g
夕食	豚肉のオニオンソース炒め 豆腐とわかめの煮もの れんこんサラダ スープ(焼麩・枝豆)  ●エネルギー317kcal ●蛋白質18.2g ●脂質19.7g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.2g	鶏肉のすき煮 大根の炒めもの かぼちゃのあえもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱)  ●エネルギー261kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.0g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量3.7g	さばとれんこんの炒めもの <b>旬</b> ちくわとキャベツの煮もの ポテトサラダ みそ汁(青菜・細葱)  ●エネルギー293kcal ●蛋白質16.6g ●脂質13.0g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量2.7g	豚しゃぶサラダ～オクラジュレソース～ ウインナーとカリフラワーの炒めもの もやしの煮もの みそ汁(白菜・太葱) <b>新</b>  ●エネルギー233kcal ●蛋白質16.2g ●脂質12.4g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量3.1g	チキンブラウンシチュー <b>新</b> えびカツ 白菜のサラダ  ●エネルギー368kcal ●蛋白質16.7g ●脂質16.0g ●炭水化物44.1g ●食塩相当量3.7g	豚肉の塩昆布トマトソース <b>新</b> ブロッコリーのかに風味煮 スパゲティサラダ 鶏がらスープ(大根・太葱) <b>新</b>  ●エネルギー354kcal ●蛋白質17.5g ●脂質20.6g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量3.0g	赤魚のみそ煮 ちくわと里芋のサラダ キャベツの和風炒め すまし汁(焼麩・とろろ昆布)  ●エネルギー197kcal ●蛋白質14.9g ●脂質6.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.9g





9/22 (日) 夕食「塩とんこつつけうどん」  
塩とんこつ鍋スープを使用するの味付け簡単！  
野菜も摂れる一品です♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



日付	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
歳事	敬老の日						秋分の日
朝食	<p>ひじき煮 ブロッコリーのくるみあえ ためぎ汁</p>  <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質6.3g ●脂質4.3g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>納豆 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)</p>  <p>●エネルギー127kcal ●蛋白質10.4g ●脂質5.7g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>豚肉とキャベツのカレー炒め もやしの薄くず煮 スープ(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー70kcal ●蛋白質3.2g ●脂質1.1g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>ひじきと油揚げの煮もの 胡瓜のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・かぼちゃ)</p>  <p>●エネルギー74kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.3g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>五目揚げと大根の炒めもの モロヘイヤのお浸し みそ汁(キャベツ・細葱)</p>  <p>●エネルギー92kcal ●蛋白質4.2g ●脂質4.9g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の塩炒め みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー113kcal ●蛋白質6.5g ●脂質6.8g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>白菜のふんわり卵炒め わかめと青梗菜のさっぱりあえ みそ汁(油揚げ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー155kcal ●蛋白質8.7g ●脂質10.3g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.7g</p>
	昼食	<p>【お祝い御膳】かしわ天 豆腐とオクラの煮もの 栗ご飯 すまし汁(花麩・人参) 柚子ゼリー</p>  <p>●エネルギー464kcal ●蛋白質26.3g ●脂質24.9g ●炭水化物35.4g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>肉じゃが <b>新</b> 白菜の炒めもの もやしの二色あえ みそ汁(わかめ・細葱)</p>  <p>●エネルギー324kcal ●蛋白質14.8g ●脂質16.8g ●炭水化物33.4g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>ガーリックシュリンプ〜バターライス添え〜 豆腐とほうれん草のサラダ <b>旬</b> さつま芋の煮もの スープ(枝豆・玉葱)</p>  <p>●エネルギー280kcal ●蛋白質15.3g ●脂質13.9g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>豚肉ともやしのうま塩炒め オクラのかに風味煮 キャベツのあえもの 鶏がらスープ(白菜・細葱)</p>  <p>●エネルギー210kcal ●蛋白質13.2g ●脂質11.4g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉の生姜焼き かぼちゃサラダ レタスのさっと煮 みそ汁(焼麩・太葱)</p>  <p>●エネルギー290kcal ●蛋白質18.6g ●脂質17.4g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>豚肉とれんこんのみそ煮 キャベツのかに風味炒め 里芋のあえもの すまし汁(大根・細葱)</p>  <p>●エネルギー277kcal ●蛋白質13.9g ●脂質15.7g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量2.6g</p>
夕食		<p>豚肉のオイスター炒め 焼ちくわとカリフラワーの煮もの 春雨サラダ 鶏がらスープ(わかめ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー258kcal ●蛋白質14.1g ●脂質11.4g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>お月見鶏つくね キャベツの煮もの 里芋のドレッシングあえ みそ汁(小松菜・人参)</p>  <p>●エネルギー416kcal ●蛋白質23.8g ●脂質25.3g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>豚肉と白菜の重ね蒸し お揚げと大根のあえもの ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー188kcal ●蛋白質16.7g ●脂質8.0g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>かれのい香味フライ 里芋のかき玉煮 れんこんのあえもの みそ汁(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー256kcal ●蛋白質13.6g ●脂質11.8g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>牛肉と大根のとろみ煮 いんげんの信田炒め 白菜の浅漬け みそ汁(えのき茸・玉葱)</p>  <p>●エネルギー265kcal ●蛋白質13.6g ●脂質15.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>たらのムニエル じゃが芋の塩煮 なすのあえもの スープ(シエルマカロニ・太葱)</p>  <p>●エネルギー258kcal ●蛋白質17.3g ●脂質9.9g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.9g</p>