

月間献立表

常食
2016年9月

厨房炊飯

た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

区分	09/01(木)	09/02(金)	09/03(土)	09/04(日)			
朝食	レーズンパン パンキンポタージュ 絹さや入りスクランブルエッグ トマトときゅうりのフレッシュサラダ カフェオレ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー しらすおろし いなさヨーグルト	豆乳ロールパン かぶとほたてのコンソメスープ かにシウマイ キャベツのサラダ いなさ牛乳	ご飯 なめこの味噌汁 ポテト入りミートローフ ごぼうとレーズンのサラダ カフェオレ			
昼食	ご飯 コーンと野菜スープ サ)麻婆豆腐 フ)海老ともやしの中華炒め 切干大根とハムの香味サラダ フルーツ杏仁	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 たららの南蛮漬け サ)肉じゃが ブロッコリーのかつおマヨ和え はっさく	ご飯 かき卵スープ フ)ハンバーグ きのごソースかけ サ)南瓜の煮物 カリフラワーのたらこ和え カルピスゼリー	ご飯 えのきとほうれん草のスープ しいらのムニエル トマトソースかけ 茄子の肉味噌あんかけ おからサラダ 甘夏みかん			
間食	マンゴープリン	りんごプチケーキ	和菓子	レアチーズ			
夕食	ご飯 まいたけとみつばのすまし汁 あじの味噌マヨネーズ焼き フ)きざみ昆布と豚肉の煮物 野菜サラダ	ご飯 わかめとしめじの中華風スープ 豚肉の味噌炒め 厚揚げの五目煮 もやしの中華サラダ	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 鮭の粕漬け焼 里芋の田楽 もずく酢	梅しらすごはん かぼちゃの味噌汁 豆腐の照焼き フ)筑前煮 モロヘイヤのお浸し			
合計	た:58.2g 1522kcal 脂:48.5g 塩:10g	た:58.1g 1572kcal 脂:41.1g 塩:7.4g	た:65g 1485kcal 脂:39.5g 塩:8g	た:65.4g 1603kcal 脂:42.4g 塩:8.5g			
区分	09/05(月)	09/06(火)	09/07(水)	09/08(木)	09/09(金)	09/10(土)	09/11(日)
朝食	ご飯 わかめとまいたけの味噌汁 ○さんまの甘露煮 カラフルサラダ いなさヨーグルト	ご飯 しめじの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 アスパラとちくわの辛子和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ ○五目卵焼き ブロッコリーと糸寒天のサラダ いなさ牛乳	豆パン はたとせセロリーのスープ ○ひじき団子の甘辛煮 さつま芋とレーズンのサラダ カフェオレ	【9/9 重陽の節句】 ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 青梗菜のお浸し いなさヨーグルト	食パン・ジャム 玉ねぎとベーコンのスープ ほうれん草オムレツ 春雨サラダ カフェオレ	ご飯 なすと大根葉の味噌汁 ○まぐろの浅炊き なめたけおろし ピルクル
昼食	ご飯 じゃが芋の味噌汁 白身魚のピカタ フ)里芋のごま煮 切干大根とかにの香味サラダ 梨	オムハヤシライス カプレーゼ風サラダ フルーツポンチ	ご飯 なめこのあかだし かれいのケチャップあんかけ さつま芋の甘露煮 大豆サラダ ライチゼリー	焼きそば 南瓜の肉味噌かけ なすのおかか和え みかんヨーグルト	栗ご飯 しめじと蒲鉾のすまし汁 さばのごま味噌焼き 五目ひじき トマトとサニーレタスのサラダ りんご	ご飯 まいたけの味噌汁 すずきのオニオンガーリック じゃが芋の甘辛煮 青菜とささみの辛子醤油和え ぶどう	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 豚肉のくわ焼き風 南瓜の煮物 きゅうりと香味野菜の酢の物 牛乳かん
間食	富士山ケーキ	(AB)りんご・キウイゼリー	パイまんじゅう (小豆あん)	ソフール (いちご)	ゴーヤの蒸しパン	クリームブリュレ	チョコマーブルケーキ
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 豚しゃぶ はんぺんの磯辺揚げ 小松菜からし和え	ご飯 なすと油揚げの味噌汁 赤魚のおろし煮 フ)きざみ昆布の煮物 オクラのごま和え	鮭と大根葉のごはん あさりのすまし汁 豆腐ステーキ 肉味噌ソース ジャーマンポテト キウイフルーツ (1/2)	ご飯 水菜の味噌汁 たららの風味焼き アスパラの炒め物 モロヘイヤのごま風味和え	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き サ)切干大根の旨煮 キャベツのわさび和え	ご飯 竹輪と大根葉のすまし汁 サ)焼き肉 サ)冬瓜のえびそぼろ煮 おくらとみょうがのサラダ	もずくとなめこのスープ フ)鯖の味噌煮 サ)さつま芋とレーズンの甘煮 切干大根としらすの香味和え
合計	た:65.9g 1439kcal 脂:34g 塩:7g	た:50.9g 1586kcal 脂:44.5g 塩:8.3g	た:64.1g 1676kcal 脂:41.6g 塩:8.9g	た:57.8g 1362kcal 脂:40.1g 塩:6.8g	た:65.8g 1592kcal 脂:38.5g 塩:9.8g	た:57.2g 1431kcal 脂:34.1g 塩:8.4g	た:59.3g 1514kcal 脂:28.9g 塩:7.8g
区分	09/12(月)	09/13(火)	09/14(水)	09/15(木)	09/16(金)	09/17(土)	09/18(日)
朝食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐のみぞれかけ 味付まぐろ おかか風味 いなさヨーグルト	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 玉子焼き ブロッコリーとツナサラダ いなさヨーグルト	白パン セロリーとベーコンのスープ チンゲン菜とハム炒め バナナ いなさ牛乳	【9/15 十五夜】 食パン・ジャム レタススープ スクランブルエッグ ○ポテトサラダ 牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 サ)いわしつみれの五目煮 梅干し いなさヨーグルト	豆乳ロールパン チンゲン菜とエビのスープ ○厚焼き卵 大豆サラダ カフェオレ	ご飯 里芋の味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) チンゲン菜とかにかま和え 豆乳コーヒー
昼食	ご飯 具だくさん汁 さんまの蒲焼 フ)筑前煮 トマトと海草のサラダ キウイフルーツ (1/2)	牛丼 もやし中華スープ 大根とさつま揚げの煮物 おからサラダ あんず(2個)	ご飯 わかめの味噌汁 フ)南瓜コロッケ フ)高野豆腐の煮付け② 小松菜としらすのポン酢和え 豆腐	鮭とえびの散らし寿司 そうめん汁(冷やし) 里芋のごま煮 モロヘイヤのポン酢和え 甘夏みかん	ご飯 なめこ根深ねぎの中華スープ フ)酢鶏 フ)金平ごぼう 拌三絲 あんず(2個)	冷やし中華 サ)大学芋風 ほうれん草とチヌのサラダ フルーツ杏仁	ご飯 そうめん汁 鮭の西京焼き サ)切干大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草と麩のお浸し フルーツカクテル
間食	フルーチェ (オレンジ)	豆乳マンゴープリン	(A)ドームケーキ こしあん	富士山ゼリー	黒ごまプリン	いなさヨーグルト	抹茶ゼリーあずき添え
夕食	ご飯 白菜とまいたけの味噌汁 照焼きチキン サ)さつま揚げとしめじの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鮭の紅葉焼き フ)肉じゃが 茄子のピーナツ和え	ご飯 白はんぺんのすまし汁 赤魚の漬け焼き サ)大根と鶏肉の照り煮 海草サラダ	ご飯 豚汁 (赤みそ使用) かれいの照焼き サ)切干大根の旨煮 おくらとめかぶの酢の物	ご飯 かぼちゃの味噌汁 フ)豚肉の柳川風煮 さつま芋のずんだ和え ぜんまいナムル	ご飯 じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼き ピーマンのからフル炒め ひじき入り和風サラダ	ご飯 卵のすまし汁 フ)青椒牛肉絲 フ)五目煮豆 キャベツの沢庵和え
合計	た:60.7g 1598kcal 脂:43.3g 塩:7.5g	た:59g 1546kcal 脂:36.4g 塩:9g	た:62.6g 1610kcal 脂:38.7g 塩:8.6g	た:52.2g 1385kcal 脂:32.3g 塩:11.4g	た:60.4g 1679kcal 脂:38.7g 塩:7.9g	た:62.7g 1545kcal 脂:46.8g 塩:8.8g	た:56g 1547kcal 脂:37.6g 塩:9.5g
区分	09/19(月)	09/20(火)	09/21(水)	09/22(木)	09/23(金)	09/24(土)	09/25(日)
朝食	【9/19 なごみ敬老会】 ご飯 しめじの味噌汁 ○さんまの煮炊き かつお味 オクラのしらすおろし いなさヨーグルト	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 冷奴 ○いんげんの土佐煮 いなさヨーグルト	食パン・いちごジャム コーンと野菜スープ ハムエッグ マカロニサラダ カフェオレ	クランベリーパン セロリーとベーコンのスープ ふわふわとりつくね(照焼だれ) シーザーサラダ カフェオレ	ご飯 えのきの味噌汁 納豆 チンゲン菜の煮浸し いなさヨーグルト	食パン・いちごジャム 水菜とエビのスープ スクランブルエッグ 胡麻サラダ いなさ牛乳	ご飯 ちくわと白菜のすまし汁 ○豆乳がんもの含め煮 チンゲン菜とかまぼこ和え いなさヨーグルト
昼食	ご飯 いろどりだんごのすまし汁 天ぷらの盛り合わせ まぐろの刺身 サ)六角里芋の煮物 チンゲン菜の磯和え	三色丼 たけのことわかめのすまし汁 厚揚げの煮物 おからの磯和え キウイフルーツ	ご飯 冬瓜と椎茸のすまし汁 さわらの和風マヨ焼き フ)五目金平 おからサラダ 牛乳かん	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ フ)卵の花煮 モロヘイヤとしらすのおかか和え 牛乳かん	月見うどん ゴーヤの三色揚げ 炒り豆腐 キャベツの浅漬け ぶどう	ご飯 麩とみつばのすまし汁 フ)鶏肉の丹波蒸し風 ビーフ入り野菜炒め なすのおかか和え 甘夏みかん	さくらごはん 油揚げと長ねぎの味噌汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 金時豆の甘煮 スパゲッティサラダ キウイフルーツ (1/2)
間食	かぼちゃパノア	全国のおやつ	桃ムース	おはぎ	塩ようかん	コーヒーゼリー ホイップ添え	とちおとめ苺のゼリー
夕食	ご飯 まいたけの味噌汁 フ)かれいの煮つけ フ)肉じゃが モロヘイヤとささみのポン酢和え	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鮭のきのこバター蒸し フ)さつまいものレモン煮 鉄分和え	ご飯 なめこの味噌汁 サ)親子煮 フ)がんもときざみ昆布の煮物 きゅうりとレタスの浅漬け	ご飯 具だくさん汁 かじきの照焼き サ)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 大根とホタテのサラダ	ご飯 レタススープ フ)エビチリ フ)粉ふき芋 もやしの中華サラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 さんまの塩焼き フ)金平ごぼう 小松菜の梅かつお和え	ご飯 まいたけと白はんぺんのすまし汁 フ)赤魚の煮付け サ)じゃが芋とベーコンのソテー トマトと大葉のサラダ
合計	た:73.8g 1536kcal 脂:25.9g 塩:9g	た:63.7g 1444kcal 脂:37.2g 塩:7.6g	た:67g 1636kcal 脂:54.3g 塩:10.1g	た:65.5g 1422kcal 脂:38g 塩:8.4g	た:64.8g 1507kcal 脂:32.5g 塩:12.5g	た:55.1g 1568kcal 脂:54.2g 塩:9g	た:50.9g 1530kcal 脂:41.2g 塩:7.4g
区分	09/26(月)	09/27(火)	09/28(水)	09/29(木)	09/30(金)	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #fce4ec;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">【ご連絡】</p> <p>9/20(予定)より産休をいただくことになりました。 しばらくは代替の栄養士が担当します。 ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。 <管理栄養士 内野></p> </div>	
朝食	ご飯 なめこのあかだし 卵豆腐 いんげんのごま和え いなさヨーグルト	ご飯 まいたけの味噌汁 ○銀鱈の照焼き なすと青じそのナムル 豆乳バナナ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○かきの重ね蒸し 小松菜のお浸し いなさヨーグルト	豆パン キャベツスープ プレーンオムレツ 春雨サラダ カフェオレ	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 豆腐のかにあんかけ 昆布佃煮 野菜ジュース		
昼食	秋野菜カレー 香の物 焼ききょうざ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 あさりのすまし汁 白身魚の青のりピカタ フ)筑前煮 ピーマンのごま和え はっさく	豆乳ロールパン かぼちゃのポターージュ フ)スパニッシュオムレツ トマトと寒天のサラダ フルーツゼリー	ご飯 なめこの赤だし チキンカツ フ)ひじきの煮つけ チンゲン菜のり和え ヤクルト	味噌ラーメン フ)挽肉入り卵焼き 蒸し鶏とおからのザーサイ和え フルーツゼリー		
間食	クレープ(バナナ)	和菓子	ムースエクレア	金時ヨーグルト	ソフール (いちご)		
夕食	ご飯 えのきとみつばのすまし汁 フ)豚肉と卵の炒め物 フ)切干大根の旨煮 三色和え	かにかまの澄まし汁 フ)厚揚げのねぎ味噌焼き おくらとみょうがの酢の物 ヨーグルト フルーツ添え	ご飯 麩と大根葉の味噌汁 蒸し鮭のオーロラソースかけ じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのゆかり和え	ご飯 なすの味噌汁 フ)擬製豆腐 冬瓜とほたての煮物 おくらとめかぶの和え物	ご飯 みつばのすまし汁 しいらの金山時焼き フ)大根とツナの煮物 ほうれん草のナッツ和え		
合計	た:51.7g 1663kcal 脂:54.5g 塩:9.4g	た:67.6g 1496kcal 脂:28.2g 塩:8.8g	た:59.9g 1575kcal 脂:49.3g 塩:6.9g	た:62.3g 1514kcal 脂:40.7g 塩:9.5g	た:76.6g 1607kcal 脂:33.3g 塩:10.9g		