



	令和07年09月01日(月)	令和07年09月02日(火)	令和07年09月03日(水)	令和07年09月04日(木)	令和07年09月05日(金)	令和07年09月06日(土)	令和07年09月07日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) チキン入りふんわり卵 白菜の和え物 みそ汁(椎茸・玉葱) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとかりフラワーソーテ 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 玉葱の和え物 みそ汁(白菜・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ チンゲン菜のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール 南瓜サラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鯡フライといかりング 付)キャベツ 冬瓜の海老あんかけ 小松菜のサラダ ふりかけ(しそ) コンポート(みかん)	御飯 肉野菜のポン酢蒸し かぶの洋風煮 きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(さけ) コンポート(白桃)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 切干大根の炒め煮 チンゲン菜からし和え ふりかけ(かつお) フルーツ(オレンジ)	御飯 ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら キャベツのごま醤油和え ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	スパゲッティミートソース 白菜の辛子マヨ和え フルーチェ	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・人参 里芋の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ) コンポート(みかん)
15時食	【間食】蒸しパン(いちご) 【間食】緑茶	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】玄米茶	【間食】ピザまん 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】抹茶ババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 大根の炒り煮 白花豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 たらのパター醤油焼き マヨ付)いんげん れんこんそぼろ炒め 金時豆 豚汁	御飯 煮込みハンバーグ(トマトソース) 付)畑菜・黄ピーマン ポトフ あみえび ゼリー(苺)	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソーテ かつおおかか みそ汁(厚揚げ・豆苗)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 漬物(しその実) みそ汁(豆腐・人参)	御飯 豚肉のパター醤油炒め なすの含め煮 うぐいす豆 かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 鯖の竜田揚げ マヨ付)キャベツ 大根の煮物 漬物(胡瓜) みそ汁(豆腐・葱)
エネルギー	1749 kcal	1693 kcal	1766 kcal	1704 kcal	1728 kcal	1773 kcal	1693 kcal
水分	1644.1 g	1448.2 g	1637.0 g	1507.6 g	1600.3 g	1430.0 g	1445.6 g
蛋白質	64.0 g	66.1 g	64.6 g	61.7 g	66.0 g	60.3 g	65.0 g
脂質	47.2 g	48.5 g	42.6 g	53.9 g	36.0 g	61.7 g	53.3 g
炭水化物	270.8 g	255.8 g	286.4 g	250.9 g	291.2 g	250.6 g	244.5 g
食塩相当	7.2 g	7.6 g	8.1 g	7.3 g	7.1 g	7.0 g	6.6 g





	令和07年09月08日(月)	令和07年09月09日(火)	令和07年09月10日(水)	令和07年09月11日(木)	令和07年09月12日(金)	令和07年09月13日(土)	令和07年09月14日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 青菜のなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 たいみそ 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁(わかめ・キャベツ) 牛乳	レーズンロール マーマレードジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯、 のり佃煮 ○納豆 チンゲン菜のサラダ みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム 洋風卵炒め キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ポーカカツ ソース) 付)キャベツ 冬瓜のそぼろあん いんげんのサラダ ふりかけ(たらこ) フルーツ(オレンジ)	三色丼 じゃが芋のバターソテー もやしのナムル ゼリー(青りんご)	御飯 しらすの卵焼き 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ ふりかけ(かつお) コンポート(みかん)	御飯 メンチカツとカニクリームコロッケ ソース) 付)キャベツ かぶの水晶煮 小松菜のサラダ ふりかけ(しそ) フルーツ(パイナップル)	(冷)茶そば 具) 汁) じゃがいもの洋風煮 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)玉葱・スナップ かぼちゃの煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	御飯 さばの照り焼き 付)チンゲン菜 豆腐のかにあんかけ 大根のサラダ ゆずみそ コンポート(黄桃)
15時食	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶	【間食】スイロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 タンドリーチキン 付)玉葱・赤ピーマン 卵と野菜のソテー 白花豆 みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)いんげん 豚肉となすの炒め物 漬物(桜大根) みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 焼ビーフン うぐいす豆 みそ汁(小松菜・白ネギ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)ブロッコリー 厚揚げと畑菜の炒め かつおおかか 中華スープ(卵・葱)	御飯 たらの香味焼き 付)ピーマン がんもの煮物 昆布豆 コンポート(マンゴー)	御飯 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 漬物(胡瓜) コンソメスープ(豆苗・しめじ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎと人参 里芋の煮物 漬物(しその実漬け) コンソメスープ(卵・絹さや)
エネルギー	1691 kcal	1698 kcal	1722 kcal	1769 kcal	1746 kcal	1695 kcal	1680 kcal
水分	1624.8 g	1454.8 g	1689.6 g	1467.5 g	1484.9 g	1502.8 g	1513.1 g
蛋白質	64.7 g	65.4 g	62.1 g	67.3 g	63.8 g	65.6 g	65.0 g
脂質	46.0 g	56.0 g	40.4 g	51.7 g	47.7 g	52.2 g	53.7 g
炭水化物	260.4 g	239.4 g	280.7 g	265.1 g	269.2 g	249.0 g	239.4 g
食塩相当	6.9 g	6.5 g	7.3 g	7.8 g	8.1 g	7.3 g	6.9 g





	令和07年09月15日(月)	令和07年09月16日(火)	令和07年09月17日(水)	令和07年09月18日(木)	令和07年09月19日(金)	令和07年09月20日(土)	令和07年09月21日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの吉野煮 白菜のサラダ みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん 青梗菜和え物 みそ汁(わかめ・白ネギ) 牛乳	黒糖食パン マーメイドジャム 肉団子のトマト煮 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 カリフラワーのサラダ みそ汁(人参・白菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール(甘酢) 大根のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 麻婆豆腐 青菜の炒め物 キャベツの和え物 ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	★敬老行事食★ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆとろみ) 茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え 苺ハハロア	御飯 かつとじ れんこん炒め もやしの辛子和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 肉じゃが かにかまの磯辺揚げ 酢味噌和え ふりかけ(かつお) オレンジ	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし 大根の煮物 しろなのわさび和え ふりかけ(たまご) コンポート(黄桃)	御飯 白身魚のポテト焼き 付)グラッセ風人参 なすのみそ炒め いんげんのサラダ ふりかけ(しそ) ゼリー(ピーチ)	御飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ コンポート(みかん)
15時食	【間食】杏仁豆腐 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】ピザまん 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】抹茶プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の南蛮漬け スナップエンドウと野菜のソテー 白花豆 中華スープ(小松菜・えのき)	御飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 漬物(しその実) コンソメスープ(卵・白ネギ)	御飯 鯖の煮付け 付)長ネギ ベーコンとキャベツの炒めもの 漬物(千切沢庵) みそ汁(豆苗・玉葱)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース ほうれん草のバターソテー 昆布豆 コンポート(白桃)	御飯 赤魚のみりん焼き 付)小松菜・人参 春雨の炒め物 かつおおおかか みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 五目煮豆 あみえび みそ汁(大根・わかめ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 厚揚げの煮物 漬物(桜大根) みそ汁(キャベツ・大根葉)
エネルギー	1748 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1727 kcal	エネルギー 1755 kcal	エネルギー 1769 kcal	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1719 kcal
水分	1814.8 g	水分 1368.9 g	水分 1658.5 g	水分 1363.4 g	水分 1589.2 g	水分 1421.7 g	水分 1446.9 g
蛋白質	66.1 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 64.6 g	蛋白質 69.1 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 70.2 g
脂質	43.9 g	脂質 52.2 g	脂質 45.3 g	脂質 47.8 g	脂質 44.2 g	脂質 45.0 g	脂質 57.5 g
炭水化物	278.6 g	炭水化物 253.4 g	炭水化物 270.4 g	炭水化物 267.2 g	炭水化物 283.0 g	炭水化物 243.6 g	炭水化物 234.6 g
食塩相当	7.7 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 6.7 g





	令和07年09月22日(月)	令和07年09月23日(火)	令和07年09月24日(水)	令和07年09月25日(木)	令和07年09月26日(金)	令和07年09月27日(土)	令和07年09月28日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーメレードジャム ツナソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(わかめ・大根葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・人参) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール もやしのサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鯖の香味焼き 付)玉葱・絹さや じゃがいもの煮物 インゲンのからしマヨ和え ふりかけ(たまご) コンポート(マンゴー)	御飯 ポークカツ ソース) 付)キャベツ 里芋のそぼろあん 大根サラダ ふりかけ(しそ) ゼリー(青りんご)	焼きそば 青菜の和え物 オレンジ	御飯 たらのごまだれがらめ 付)ブロッコリー 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	ポークハヤシライス いんげんのサラダ コンポート(カクテル)	中華丼 ほうれん草の和え物 バナナ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)玉葱・ピーマン さつま芋の含め煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ(たまご) コンポート(みかん)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】蒸しケーキ 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】スイロール(モカ) 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・貝割れ)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 漬物(きゅうり) コンソメスープ(卵・白ネギ)	御飯 赤魚の野菜蒸し タルタル添え いかリングフライ かぶのサラダ コンポート(白桃)	御飯 鶏肉の竜田揚げ (マヨ付)キャベツ がんもの煮物 白花豆 中華スープ(ワカメ・ねぎ)	御飯 たらチーズ焼き 付)人参甘煮 大根の甘酢和え かつおおかか みそ汁(豆苗・えのき)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉ねぎ・絹さや なすの炒め物 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん 竹輪の炒り煮 あみえび 豚汁
エネルギー	1697 kcal	エネルギー 1732 kcal	エネルギー 1747 kcal	エネルギー 1758 kcal	エネルギー 1695 kcal	エネルギー 1725 kcal	エネルギー 1710 kcal
水分	1700.3 g	水分 1494.4 g	水分 1430.1 g	水分 1341.3 g	水分 1579.3 g	水分 1421.8 g	水分 1391.6 g
蛋白質	65.2 g	蛋白質 61.0 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 62.7 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 63.2 g
脂質	48.1 g	脂質 54.1 g	脂質 51.0 g	脂質 53.3 g	脂質 37.8 g	脂質 57.0 g	脂質 48.6 g
炭水化物	260.8 g	炭水化物 257.8 g	炭水化物 258.9 g	炭水化物 259.0 g	炭水化物 282.4 g	炭水化物 247.5 g	炭水化物 259.7 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.4 g






9月

入所のお食事のご紹介



	令和07年09月29日(月)	令和07年09月30日(火)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) マレードジャム ミートボール キャベツのサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー
昼	◇月イチ献立～スペイン散歩 パエリア コロッケ シーザーサラダ風 トマトスープ 	御飯 酢鶏 かぶの生姜煮 春雨サラダ ふりかけ(たまご) フルーツ(オレンジ)
15時食	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)玉葱・スナップエンドウ 青菜と竹輪の炒めもの かつおおかか コンポート(黄桃)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)白菜・人参 いんげんのバターソテー ゼリー(いちご) みそ汁(大根・えのき)
	エネルギー 1771 kcal 水分 1445.2 g 蛋白質 62.5 g 脂質 49.6 g 炭水化物 275.4 g 食塩相当 7.6 g	エネルギー 1711 kcal 水分 1473.0 g 蛋白質 62.5 g 脂質 54.8 g 炭水化物 253.3 g 食塩相当 6.3 g

【敬老お祝い御膳】 9月16日

- 赤飯
- 天ぷら盛り合わせ
- ほうれん草の胡麻和え
- 茶碗蒸し ●苺ババロア



【おやつレク】 9月20日

シャインマスカット狩り



【スペインランチ】 9月29日

- パエリア
- コロッケ
- シーザーサラダ
- トマトスープ

