

2022年8月29日 ~ 2022年9月4日

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 アロエの和風炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 切干大根煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 スクランブルエッグ いんげんのごま和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 いわしのかつお煮 ハム入り野菜炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 野菜の卵とじ パスタときのこのリゾット 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ひじきの炒め煮 小松菜のわさび和え 味噌汁 白ぶどうジュース ヨーグルト	御飯 にら玉 かにと胡瓜の酢物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	ピビンバ丼 厚焼きたまご わかめスープ マンゴー缶	あんかけ焼きそば かぶの梅肉和え 吉野汁 アロエシロップ漬	御飯 松風焼 竹輪と胡瓜の和え物 春雨スープ 白桃缶	ロールソ・ジャパソ 白身魚のフリッター コンソメスープ グレープフルーツ	御飯 照り焼きハンバーグ キャベツのごま酢和え 味噌汁 りんご	御飯 鶏の山賊焼 ふきと筍の金平 すまし汁 アロエシロップ漬	御飯 赤魚の味噌粕焼 炒めなます 春雨スープ オレンジ
間	ミルクロールケーキ	利休まんじゅう	ホワイトミニ	あずきアイス	はちみつケーキ	さつま芋と栗のタルト	きなマンジェ
夕	御飯 カレーの煮付け 竹輪と三つ葉の和え物 たくあん 味噌汁	御飯 鯖の幽庵焼 温泉卵 桜漬 けんちん汁	カレーライス コンソメスープ	御飯 海老と野菜の塩炒め 長いもの大葉和え 野沢菜漬 中華スープ	御飯 蒸し鱈の梅肉ソース 高野豆腐の含め煮 たくあん すまし汁	御飯 擬製豆腐 華風和え あみ佃煮 根菜汁	御飯 八宝菜 豆腐とわかめのサラダ 高菜漬 すまし汁
栄養	I初キ - 1394kcal たんぱく質 62.6g 脂質 30.4g 炭水化物 192.4g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1420kcal たんぱく質 60.3g 脂質 33.9g 炭水化物 208.4g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1434kcal たんぱく質 60.1g 脂質 34.0g 炭水化物 201.4g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1359kcal たんぱく質 64.1g 脂質 37.5g 炭水化物 175.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1354kcal たんぱく質 60.5g 脂質 30.7g 炭水化物 203.3g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1444kcal たんぱく質 60.1g 脂質 29.8g 炭水化物 229.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1426kcal たんぱく質 62.7g 脂質 34.0g 炭水化物 185.7g 食塩相当量 6.6g 0

2022年9月5日 ~ 2022年9月11日

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	御飯 京風揚げ煮 もやし生姜醤油和え 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 オクラと長芋の酢の物 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト 	御飯 いわしの香梅煮 菜の花のおひたし たくあん 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆おろし和え 小松菜のピリ辛炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 信田煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト 	御飯 だし巻きたまご 杓苳草のごま和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 じゃが煮 かぶの甘酢和え 野沢菜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 かつおフライ 白菜としめじのお浸し 味噌汁 パナナ 	タンメン えび海鮮餃子 プロポリ-のしらす和え 甘夏みかん缶 	ちらし寿司 茄子のはさみ揚げ えびの湯葉巻 つみれ汁 りんご 	サンドイッチ チキンナゲット ミネストローネ キウイフルーツ 	御飯 鮭のチャン焼き ザーサイ冷奴 けんちん汁 オレンジ 	御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツカクテル 	御飯 カレイのムニエル ジャーマンポテト すまし汁 グレープフルーツ 
間	抹茶水ようかん	ミニエクレア	チョコレートケーキ	ミルクドーナツ	国産栗のムース	お月見ゼリー	もみじまんじゅう
夕	御飯 青椒肉絲 里芋の白煮 しば漬 味噌汁 	御飯 かいたま 大根とツナのサラダ しば漬 すまし汁 	御飯 回鍋肉 南瓜の甘煮 しば漬 すまし汁 	御飯 射込み高野煮 青菜と貝柱の和え物 桜漬 味噌汁 	本日の選択食は A: すき焼き B: 豆腐ステーキ 御飯 あさりとわかめのぬた 桜漬 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 鰯の和風あんかけ 里芋といかの煮物 山菜とろろ 味噌汁 	御飯 和風ロールキャベツ 卵の花炒め かっぱ漬 すまし汁 
	1420kcal たんぱく質 61.7g 脂質 28.2g 炭水化物 224.0g 食塩相当量 7.8g 0	1381kcal たんぱく質 57.4g 脂質 28.7g 炭水化物 216.1g 食塩相当量 7.8g 0	1442kcal たんぱく質 60.9g 脂質 34.4g 炭水化物 219.9g 食塩相当量 7.1g 0	1404kcal たんぱく質 63.1g 脂質 29.8g 炭水化物 193.4g 食塩相当量 7.0g 0	1449kcal たんぱく質 64.7g 脂質 40.9g 炭水化物 191.4g 食塩相当量 7.0g 0	1413kcal たんぱく質 60.2g 脂質 27.3g 炭水化物 226.6g 食塩相当量 7.7g 0	1449kcal たんぱく質 60.7g 脂質 28.7g 炭水化物 232.2g 食塩相当量 6.7g 0

2022年9月12日 ~ 2022年9月18日

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	御飯 五目巾着 三色野菜のごま和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 筑前煮 ツナ入り辛子和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 じゃこ天 冬瓜のえびそばあん 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト	御飯 納豆 菜の花のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 いんげんのごま和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 杓苧入り厚焼き卵 かにかまの緑酢和え 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 野菜の卵とじ 小松菜のおかか和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 めばるの煮付け ピーマンの味噌炒め すまし汁 梨	山菜とろろそば 厚焼き卵 もやしの香味酢和え みかん缶	御飯 チキンカツ 青梗菜の醤油漬 味噌汁 バナナ	ロールパン・チョコパン 鮭の香草パン粉焼き コーンポタージュ 白桃缶	さつまいもご飯 松風焼 もずくの酢の物 すまし汁 アロエシロップ漬	御飯 プルコギ 青梗菜の和風和え 味噌汁 パイン缶	御飯 かじきのバター醤油焼 南瓜のそばろ煮 すまし汁 バナナ
間	サッポロポテトBBQ	カエデの実	バニラババロア	柿ゼリー	ペアクリームワッフル	みたらし団子風デザート	こしあんクリームどら焼き
夕	御飯 麻婆茄子 ニラの卵とじ 昆布佃煮 すまし汁	御飯 鯖の葱味噌焼 ところてん 高菜漬 すまし汁	御飯 家常豆腐 ひじきのサラダ たくあん すまし汁	御飯 豚の生姜焼 ふきと竹輪のきんぴら オクラの梅かつお和え すまし汁	御飯 鯖のバジル焼 キャベツのピリ辛和え しそ昆布 味噌汁	御飯 ホキの辛味焼 かぶの柚子香和え うぐいす豆 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ザーサイ 五目スープ
	I補給 - 1414kcal たんぱく質 57.1g 脂質 32.2g 炭水化物 202.9g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1398kcal たんぱく質 60.1g 脂質 40.0g 炭水化物 193.5g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1398kcal たんぱく質 60.1g 脂質 31.5g 炭水化物 221.9g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1440kcal たんぱく質 64.3g 脂質 41.3g 炭水化物 197.1g 食塩相当量 6.6g 0	I補給 - 1404kcal たんぱく質 64.9g 脂質 29.1g 炭水化物 214.7g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1380kcal たんぱく質 58.6g 脂質 35.1g 炭水化物 193.0g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1383kcal たんぱく質 57.2g 脂質 25.3g 炭水化物 224.0g 食塩相当量 7.3g 0

2022年9月19日 ~ 2022年9月25日

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	御飯 生揚げの煮物 キャベツのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 車麩の卵とし 春菊の磯和え 味噌汁 飲む野菜と果実ミックス ヨーグルト	御飯 ハムと野菜のソテー 切干大根煮 かっぱ漬 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 親子煮 菜の花のわさびマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 かぶとがんもの煮物 キャベツの煮びたし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にしんの甘露煮 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	担々麺 焼餃子 白菜としめじのお浸し アロエシロップ漬	赤飯 天ぷら盛合せ 豚の角煮 茶碗蒸し すまし汁 ぶどう	ピザトースト エビフライ コンソメスープ 柿	御飯 カレーのみぞれ煮 豆腐の中華風サラダ かき玉汁 オレンジ	御飯 鱈の青じそ香味焼 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 りんご	御飯 メンチカツ ごぼうサラダ 吉野汁 フルーツカクテル
間	いちごクレープ	ふんわりカステラ	ねりきり	生チョコケーキ	マスカットゼリー	まがりせんべい	バニラブッセ
夕	御飯 鰯の一夜干し 蓮根のきんぴら たくあん きのこ汁	御飯 肉じゃが 湯豆腐 しそ昆布 味噌汁	御飯 干草焼 しぎ茄子 たくあん 味噌汁	御飯 あじの旨み干し 胡瓜とわかめの酢の物 つぼ漬 のっぺい汁	本日の選択食は A：サイコロステーキ B：ミックスフライ 御飯 温泉卵 しば漬 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 肉団子の酢豚風 あさり大根 高菜漬 すまし汁	御飯 赤魚の粕漬焼 ハムと野菜のマリネ 桜漬 味噌汁
	I補給 - 1437kcal たんぱく質 61.2g 脂質 34.4g 炭水化物 212.2g 食塩相当量 6.2g 0	I補給 - 1433kcal たんぱく質 57.9g 脂質 36.6g 炭水化物 211.2g 食塩相当量 7.1g 0	I補給 - 1447kcal たんぱく質 58.2g 脂質 28.5g 炭水化物 230.6g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1444kcal たんぱく質 60.1g 脂質 42.9g 炭水化物 201.5g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1361kcal たんぱく質 64.8g 脂質 30.9g 炭水化物 197.9g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1402kcal たんぱく質 62.9g 脂質 29.2g 炭水化物 202.0g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1441kcal たんぱく質 59.0g 脂質 37.2g 炭水化物 207.4g 食塩相当量 7.7g 0

2022年9月26日 ~ 2022年10月2日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	御飯 ウイナー入り厚焼き卵 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 鮭の西京焼 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの香梅煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 竹輪の甘辛煮 かぶの青しそ和え 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー 	御飯 里芋のそぼろあん しらすおろし 味噌汁 カルシウムパイン ヨーグルト 		
昼	シーフードカレー ミモザサラダ コンソメスープ 梨 	たらこスパゲティ ジャーマンポテト ミネストローネ グレープフルーツ 	御飯 鱈の南蛮あんかけ 炒めなます すまし汁 黄桃缶 	ローソク・ピーナツクリームパン タンドリーチキン マセドアンスープ 梨 	塩だれ豚丼 ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 バナナ 		
間	ブランチュール	ひとくちまんじゅう	プリン	チョコパイ	チップスター		
夕	御飯 鶏のふんわり揚げ わかめサラダ 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 すき焼き煮 もすくの酢の物 赤かっぱ漬 すまし汁 	御飯 かにたま トマトの華風和え ザーサイ 中華スープ 	御飯 かじきのごま照焼き 大豆とひじきの煮物 梅干し 味噌汁 	御飯 鯖の塩焼き 豆腐田楽 野沢菜漬 すまし汁 		

I補給 - 1392kcal たんぱく質 64.4g 脂質 32.8g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1427kcal たんぱく質 60.5g 脂質 37.5g 炭水化物 204.3g 食塩相当量 6.4g 0	I補給 - 1358kcal たんぱく質 60.2g 脂質 34.6g 炭水化物 200.1g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1416kcal たんぱく質 63.0g 脂質 40.1g 炭水化物 179.7g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1436kcal たんぱく質 61.3g 脂質 31.2g 炭水化物 217.0g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0	I補給 - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0
---	---	---	---	---	--	--