

2023年8月28日 ~ 2023年9月3日

| | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | 1日(金) | 2日(土) | 3日(日) |
|---|--|--|---|---|---|--|---|
| 朝 | 御飯 切干大根煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 目玉焼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの和風炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 オムレツ シーチキンサラダ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 いわしのかつお煮 ハム入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 野菜の卵とじ パスタときのこのソテー 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  |
| 昼 | 御飯 豚のねぎ塩炒め 揚げ芋の甘辛煮 味噌汁 パイン缶  | 御飯 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 ピビンバ丼 厚焼きたまご わかめスープ マンゴー缶  | 御飯 ピザトースト レモンペッパーチキン ミネストローネ みかん缶  | 御飯 鱈のチリソース煮 焼き餃子 中華スープ キウイフルーツ  | 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 オレンジ  |
| 間 | とろける杏仁豆腐 | カステラ | ソフールストロベリー | やわらかわらびもち | あずきアイス | はちみつケーキ | さつま芋と栗のタルト |
| 夕 | 御飯 鱈の幽庵焼 温泉卵 桜漬 けんちん汁  | 御飯 油淋鶏 ゴーヤチャンプル ごま高菜漬 味噌汁  | 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 鮭のチャップ焼き つの花炒め あちら漬 味噌汁  | 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 ホキのケイジャン焼 冬瓜の含め煮 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  |
| | I補給 - 1431kcal たんぱく質 59.8g 脂質 33.4g 炭水化物 212.7g 食塩相当量 6.7g 0 | I補給 - 1443kcal たんぱく質 63.1g 脂質 35.4g 炭水化物 211.1g 食塩相当量 7.5g 0 | I補給 - 1356kcal たんぱく質 62.4g 脂質 32.2g 炭水化物 198.9g 食塩相当量 7.9g 0 | I補給 - 1362kcal たんぱく質 63.6g 脂質 36.5g 炭水化物 177.1g 食塩相当量 7.5g 0 | I補給 - 1359kcal たんぱく質 60.9g 脂質 31.6g 炭水化物 189.7g 食塩相当量 6.3g 0 | I補給 - 1437kcal たんぱく質 60.0g 脂質 35.0g 炭水化物 213.5g 食塩相当量 7.0g 0 | I補給 - 1429kcal たんぱく質 60.4g 脂質 27.8g 炭水化物 228.7g 食塩相当量 7.3g 0 |

2023年9月4日 ~ 2023年9月10日

| | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 9日(土) | 10日(日) |
|---|--|--|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 いら玉 海老と胡瓜の酢物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 信田煮 オクラと長芋の和え物 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 目玉焼 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 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 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  |
| 昼 | 御飯 赤魚の味噌粕焼 炒めなます 春雨スープ アロエシロップ漬  | タンメン 海鮮餃子 豆腐とわかめのサラダ 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 鮭のチャリヤン焼き ザーサイ冷奴 けんちん汁 オレンジ  | 御飯 かつおフライ 白菜としめじのお浸し 味噌汁 バナナ  | 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  |
| 間 | ミニエクレア | 和梨ゼリー | チョコレートケーキ | バームロール | キャラメルコーン | 水ようかん | 国産栗のムース |
| 夕 | 御飯 八宝菜 ブロッコリーのしらす和え 高菜漬 すまし汁  | 御飯 かにたま 大根とツナの和え物 しその実漬 味噌汁  | 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: 鯖の西京焼き 御飯 あさりとわかめのぬた 桜漬 すまし汁 です！お楽しみに♪  | 御飯 青椒肉絲 さつまいものレモン煮 しば漬 味噌汁  | 御飯 鱈の五目あんかけ 里芋といかの煮物 山菜とろろ すまし汁  |
| | I初キ - 1356kcal たんぱく質 64.4g 脂質 34.1g 炭水化物 189.6g 食塩相当量 6.9g 0 | I初キ - 1440kcal たんぱく質 57.5g 脂質 34.1g 炭水化物 219.4g 食塩相当量 7.8g 0 | I初キ - 1449kcal たんぱく質 60.9g 脂質 34.4g 炭水化物 220.6g 食塩相当量 7.1g 0 | I初キ - 1396kcal たんぱく質 63.0g 脂質 36.0g 炭水化物 204.9g 食塩相当量 7.0g 0 | I初キ - 1357kcal たんぱく質 60.5g 脂質 31.9g 炭水化物 189.4g 食塩相当量 6.6g 0 | I初キ - 1447kcal たんぱく質 61.1g 脂質 27.1g 炭水化物 232.7g 食塩相当量 7.8g 0 | I初キ - 1436kcal たんぱく質 60.1g 脂質 30.9g 炭水化物 213.3g 食塩相当量 7.1g 0 |

2023年9月11日 ~ 2023年9月17日

| | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) | 17日(日) |
|---|--|---|--|--|---|---|---|
| 朝 | 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  | 御飯 筑前煮 ツナ入り酢醤油和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 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 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 じゃこ天 冬瓜のえびそぼろあん 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト  | 御飯 野菜の卵とし 小松菜のおかか和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 杓刈草入り厚焼き卵 湯豆腐 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 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  | 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 めばるの煮付け ピーマンの味噌炒め すまし汁 梨  | ローパソ・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  | 御飯 チキンカツ 青梗菜の醤油漬 味噌汁 バナナ  | 御飯 かじきのバター醤油焼 南瓜のそぼろ煮 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  |
| 間 | 乳菓まんじゅう | 抹茶ババロア | サッポロ味噌汁ダブル | ブルーベリーゼリー | お米のムース | いちごクレープ | 焼プリンタルト |
| 夕 | 御飯 和風ロールキャベツ 卵の花炒め かっぱ漬 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 麻婆茄子 ニラの卵とし 昆布佃煮 味噌汁  | 御飯 家常豆腐 ひじきのサラダ たくあん すまし汁  | カレーライス コンソメスープ  | 御飯 肉じゃが かにかまの緑酢和え 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  |
| | I初キ - 1417kcal たんぱく質 59.6g 脂質 26.1g 炭水化物 230.9g 食塩相当量 6.7g 0 | I初キ - 1399kcal たんぱく質 61.7g 脂質 37.5g 炭水化物 197.8g 食塩相当量 7.9g 0 | I初キ - 1429kcal たんぱく質 57.9g 脂質 32.7g 炭水化物 204.5g 食塩相当量 7.9g 0 | I初キ - 1431kcal たんぱく質 64.3g 脂質 44.6g 炭水化物 199.4g 食塩相当量 6.5g 0 | I初キ - 1394kcal たんぱく質 55.3g 脂質 29.3g 炭水化物 212.1g 食塩相当量 7.8g 0 | I初キ - 1375kcal たんぱく質 57.1g 脂質 29.8g 炭水化物 209.2g 食塩相当量 6.9g 0 | I初キ - 1441kcal たんぱく質 60.4g 脂質 38.8g 炭水化物 204.1g 食塩相当量 7.8g 0 |

2023年9月18日 ~ 2023年9月24日

| | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝 | 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 五目煮 青梗菜の醤油漬 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 飲む野菜と果実ヨーグルト 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 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 かぶとがんもの煮物 茄子の煮びたし すまし汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml |
| 昼 | さつまいもご飯 松風焼 もずく酢の物 すまし汁 バナナ | 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 オレンジ | 御飯 カレーのみぞれ煮 豆腐の中華風サラダ かき玉汁 柿 | 御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁 グレープフルーツ | 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 |
| 間 | 新潟仕込みせんべい | ペアクリームワッフル | ねりきり | 生チョコケーキ | ぶどうゼリー | チップスター | パニラブッセ |
| 夕 | 御飯 鯖のバジル焼 キャベツのピザ和え しそ昆布 味噌汁 | 御飯 油淋鶏 春雨サラダ ザーサイ 五目スープ | 御飯 干草焼 しぎ茄子 たくあん 味噌汁 | 御飯 鯿の旨み干し 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:カニクリームコロッケ 御飯 温泉卵 しば漬 味噌汁 です！お楽しみに♪  | 御飯 ホッケの一夜干し 蓮根のきんぴら たくあん きのこ汁 | 御飯 肉団子の酢豚風 あさり大根 高菜漬 味噌汁 |
| | I初キ - 1421kcal たんぱく質 63.4g 脂質 26.2g 炭水化物 212.6g 食塩相当量 7.8g 0 | I初キ - 1384kcal たんぱく質 60.0g 脂質 33.8g 炭水化物 203.2g 食塩相当量 7.7g 0 | I初キ - 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初キ - 1435kcal たんぱく質 60.4g 脂質 42.9g 炭水化物 199.1g 食塩相当量 7.9g 0 | I初キ - 1369kcal たんぱく質 64.6g 脂質 30.9g 炭水化物 200.3g 食塩相当量 7.7g 0 | I初キ - 1423kcal たんぱく質 60.7g 脂質 34.3g 炭水化物 211.4g 食塩相当量 7.2g 0 | I初キ - 1406kcal たんぱく質 63.0g 脂質 31.9g 炭水化物 212.4g 食塩相当量 7.8g 0 |

