



〇〇 9 月 献 立 表 〇〇



～今月の行事食～

9/16(月) 敬老の日
9/17(火) 十五夜



Table with 7 columns (days of the week) and 5 rows (meals: 朝食, 昼食, 夕食, 成分値, 朝食, 昼食, 夕食, 成分値). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional data (kcal, carbs, protein, fat, salt).

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮 小松菜のおかか和え 紅白なます みそ汁 	御飯 ビーフン炒め 菜の花の辛子和え ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 変わりだし巻き玉子 茄子のそぼろ煮 キャバツのフレンチ風サラダ みそ汁	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 五目ひじき 長芋の梅肉かけ すまし汁	パン じゃが芋のコーンクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え キャバツとわかめの味噌マヨネーズ和え 牛乳	御飯 さつま揚げとほうれん草の炒め物 あさりのしぐれ煮 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁	御飯 縞ホッケの塩焼き 小松菜の錦和え 昆布豆 すまし汁 
	I総計 - 370 kcal 炭水化物 70.1 g タパク 10.7 g 加味 509 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 395 kcal 炭水化物 74.5 g タパク 10.8 g 加味 516 mg 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 408 kcal 炭水化物 68.4 g タパク 12.5 g 加味 419 mg 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 344 kcal 炭水化物 71.1 g タパク 9.2 g 加味 415 mg 脂質 3.5 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 414 kcal 炭水化物 45.8 g タパク 15.5 g 加味 956 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g	I総計 - 425 kcal 炭水化物 72.3 g タパク 17.9 g 加味 419 mg 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 430 kcal 炭水化物 73.2 g タパク 19.0 g 加味 570 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	御飯 サバの煮付け 山芋の鶏そぼろあんかけ ひじきと大豆の煮物 胡瓜のピリ辛漬け コンソメスープ	赤飯 天ぷら盛り合わせ 祝い盛り ほうれん草の三色和え フルーツミックス すまし汁 	御飯 肉団子の酢豚風 貝と根菜の五目煮 小松菜とエノキの和え物 おからのマヨサラダ 中華スープ 	きのこカレー ツナマカロニサラダ 福神漬 ふじりんごゼリー 	御飯 白身魚のレモンペッパーソテー さつま芋の彩り煮 白菜と竹輪の和え物 菜の花の白和え みそ汁	中華丼 かにかまオムレツ 春菊のナムル 中華スープ 	御飯 肉じゃが キャバツと焼豚のソテー オクラのおかか和え ごぼうサラダ みそ汁
	I総計 - 527 kcal 炭水化物 71.9 g タパク 19.9 g 加味 717 mg 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 609 kcal 炭水化物 100.0 g タパク 19.0 g 加味 45303 mg 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 564 kcal 炭水化物 84.6 g タパク 20.5 g 加味 727 mg 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 512 kcal 炭水化物 81.3 g タパク 12.7 g 加味 516 mg 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 455 kcal 炭水化物 79.8 g タパク 20.9 g 加味 797 mg 脂質 6.2 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 519 kcal 炭水化物 71.6 g タパク 18.7 g 加味 656 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 593 kcal 炭水化物 87.0 g タパク 16.7 g 加味 849 mg 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.2 g
夕食	御飯 ポークチャップ じゃが芋のうま煮 ほうれん草のナムル 白菜のレモン酢和え すまし汁 	御飯 鶏の照焼き 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜の中華煮 大根サラダ みそ汁	御飯 豚肉のみぞれ煮 桜えびしんじょの炊き合せ 菜の花の胡麻よごし 白菜の生姜和え みそ汁	御飯 アジの南蛮漬け おでん風煮 れんこんの金平 うずら豆 コンソメスープ	御飯 ハムカツ 五目炒り玉子 茄子とオクラの辛子和え もずく酢 すまし汁 	御飯 鶏肉の炭火焼き風 スパゲティナポリタン 筍とこんにゃくの炒り煮 抹茶ババロア コンソメスープ	御飯 イカフリッターの甘酢炒め 木の葉南瓜 青菜と鮭の焼浸し オニオンサラダ みそ汁
	I総計 - 544 kcal 炭水化物 85.6 g タパク 22.5 g 加味 1119 mg 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 487 kcal 炭水化物 70.1 g タパク 19.9 g 加味 615 mg 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 526 kcal 炭水化物 87.4 g タパク 24.1 g 加味 981 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 569 kcal 炭水化物 104.2 g タパク 23.5 g 加味 690 mg 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 612 kcal 炭水化物 76.4 g タパク 16.0 g 加味 420 mg 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 558 kcal 炭水化物 86.5 g タパク 20.4 g 加味 603 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 568 kcal 炭水化物 93.8 g タパク 17.8 g 加味 784 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.0 g
成分値	<<一日合計>> I総計 - 1441 kcal 炭水化物 227.6 g タパク 53.1 g 加味 2345 mg 脂質 37.6 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I総計 - 1491 kcal 炭水化物 244.6 g タパク 49.7 g 加味 46434 mg 脂質 36.3 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I総計 - 1498 kcal 炭水化物 240.4 g タパク 57.1 g 加味 2127 mg 脂質 34.5 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> I総計 - 1425 kcal 炭水化物 256.6 g タパク 45.4 g 加味 1621 mg 脂質 23.2 g 食塩相当量 7.5 g	<<一日合計>> I総計 - 1481 kcal 炭水化物 202.0 g タパク 52.4 g 加味 2173 mg 脂質 51.0 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> I総計 - 1502 kcal 炭水化物 230.4 g タパク 57.0 g 加味 1678 mg 脂質 38.5 g 食塩相当量 9.2 g	<<一日合計>> I総計 - 1591 kcal 炭水化物 254.0 g タパク 53.5 g 加味 2203 mg 脂質 39.0 g 食塩相当量 8.2 g
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	御飯 厚揚げと大根煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 キャバツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	御飯 のりだし巻き玉子 いんげんのツナマヨ和え 白菜の柚子香和え すまし汁 	御飯 豚肉と里芋の煮物 ひじき煮 刻みたくあん すまし汁	御飯 がんものみぞれ煮 れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 中華スープ	パン スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ひじきと枝豆のサラダ 牛乳 	御飯 アジの塩焼き 大根きんぴら 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 青菜の玉子とじ ひじきと牛蒡の金平 コーンとツナのサラダ みそ汁
	I総計 - 376 kcal 炭水化物 69.7 g タパク 11.2 g 加味 401 mg 脂質 5.9 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 376 kcal 炭水化物 65.0 g タパク 11.9 g 加味 360 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 361 kcal 炭水化物 70.2 g タパク 10.6 g 加味 506 mg 脂質 4.9 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 398 kcal 炭水化物 70.0 g タパク 10.2 g 加味 370 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 426 kcal 炭水化物 38.4 g タパク 17.7 g 加味 896 mg 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.6 g	I総計 - 357 kcal 炭水化物 65.6 g タパク 14.8 g 加味 397 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 434 kcal 炭水化物 77.9 g タパク 12.2 g 加味 571 mg 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 サバの西京焼き ふっくら高野の合せ煮 小松菜のピーナッツ和え マスカットゼリー すまし汁 	尾道ラーメン風 焼売 落と油揚げの煮物 黄桃缶 	御飯 ブリの利休焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 大根葉とジャコの炒り煮 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 じゃが芋コロケ 菜の花のおかか和え はちみつレモンゼリー コンソメスープ 	御飯 カラフトマスのレモン蒸し 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き 鶏肉のみぞれ和え みそ汁	御飯 チキンとかぼちゃのシチュー 春雨とハムのソテー 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス 	御飯 豚肉の南蛮煮 炒り豆腐 ほうれん草と人参の胡麻和え うぐいす豆 中華スープ
	I総計 - 578 kcal 炭水化物 75.5 g タパク 22.6 g 加味 693 mg 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 583 kcal 炭水化物 81.4 g タパク 19.6 g 加味 436 mg 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 549 kcal 炭水化物 75.4 g タパク 28.2 g 加味 728 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 619 kcal 炭水化物 80.7 g タパク 22.1 g 加味 898 mg 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 489 kcal 炭水化物 75.1 g タパク 25.4 g 加味 561 mg 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 512 kcal 炭水化物 93.1 g タパク 15.0 g 加味 690 mg 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 577 kcal 炭水化物 88.1 g タパク 22.6 g 加味 868 mg 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 春雨とそぼろの中華炒め 春菊のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ煮 みそ汁	御飯 サワラのバター醤油風味焼き さつま芋のレモン煮 揚げ茄子と人参の煮物 なめこおろし和え みそ汁	御飯 チキンカツ マカロニソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚のトマトソース煮 南瓜煮 春菊の胡麻和え 白いんげん豆とツナのサラダ すまし汁	御飯 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の辛子和え わかめとしらすの酢の物 コンソメスープ	御飯 プルコギ風 大豆とジャコの煮物 筍と落の炊き合せ キャバツのぬた すまし汁	御飯 縞ホッケの幽庵焼き いかと野菜の煮物 鶏と菜の花の和え物 スパゲティサラダ すまし汁 
	I総計 - 550 kcal 炭水化物 79.9 g タパク 22.6 g 加味 850 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 493 kcal 炭水化物 82.8 g タパク 19.1 g 加味 741 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 564 kcal 炭水化物 84.2 g タパク 17.6 g 加味 558 mg 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 449 kcal 炭水化物 80.1 g タパク 20.7 g 加味 917 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 568 kcal 炭水化物 83.4 g タパク 19.0 g 加味 700 mg 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.4 g	I総計 - 643 kcal 炭水化物 80.1 g タパク 22.9 g 加味 846 mg 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.0 g	I総計 - 451 kcal 炭水化物 69.9 g タパク 25.1 g 加味 679 mg 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.9 g
成分値	<<一日合計>> I総計 - 1504 kcal 炭水化物 225.1 g タパク 56.4 g 加味 1944 mg 脂質 43.2 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I総計 - 1452 kcal 炭水化物 229.2 g タパク 50.6 g 加味 1537 mg 脂質 34.5 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I総計 - 1474 kcal 炭水化物 229.8 g タパク 56.4 g 加味 1792 mg 脂質 39.4 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> I総計 - 1466 kcal 炭水化物 230.8 g タパク 53.0 g 加味 2185 mg 脂質 35.7 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I総計 - 1483 kcal 炭水化物 196.9 g タパク 62.1 g 加味 2157 mg 脂質 51.4 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> I総計 - 1512 kcal 炭水化物 238.8 g タパク 52.7 g 加味 1933 mg 脂質 39.7 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I総計 - 1462 kcal 炭水化物 235.9 g タパク 59.9 g 加味 2118 mg 脂質 31.3 g 食塩相当量 7.9 g

	29(日)	30(月)
朝食	御飯 三色いなり ほうれん草のわさび和え キャベツのレモン酢和え すまし汁	御飯 大豆とソーセージのトマト煮込み 小松菜の土佐和え ごぼうとベーコンのソテー みそ汁
	I栄養 - 375 kcal 炭水化物 73.5 g タンパク 11.5 g 加味 492 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.1 g	I栄養 - 430 kcal 炭水化物 71.9 g タンパク 14.6 g 加味 588 mg 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.5 g
昼食	御飯 サバの塩焼き 蓮根と里芋のおかか煮 大根の友禅和え 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 水餃子鍋 さつまいもとレーズンの煮物 ハムとキャベツのマリネ
	I栄養 - 552 kcal 炭水化物 74.1 g タンパク 20.4 g 加味 735 mg 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g	I栄養 - 504 kcal 炭水化物 94.4 g タンパク 14.1 g 加味 766 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.0 g
夕食	御飯 ゆで豚胡麻味噌だれ えび団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーとハムのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	御飯 サワラの西京焼き 厚焼き玉子 蓮根のカレー炒め 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁
	I栄養 - 537 kcal 炭水化物 79.0 g タンパク 24.8 g 加味 860 mg 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g	I栄養 - 545 kcal 炭水化物 74.2 g タンパク 25.0 g 加味 689 mg 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g
成分値	<一日合計>	<一日合計>
	I栄養 - 1464 kcal 炭水化物 226.6 g タンパク 56.7 g 加味 2087 mg 脂質 38.8 g 食塩相当量 8.0 g	I栄養 - 1479 kcal 炭水化物 240.5 g タンパク 53.7 g 加味 2043 mg 脂質 34.5 g 食塩相当量 8.4 g



リニューアル情報

・9/16昼食「祝い盛り」
⇒人参を花型から乱切りに変更しました。

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。