お食事　週間メニュー

		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝		御飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆じゃが芋のきんぴら ﾄﾛｯともずくのお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) 照焼きﾁｷﾝ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮｱ	食パン ジャム(ﾘﾝｺﾞ) ｵﾑﾚﾂ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮込み ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 さわらの西京焼き ＆いんげんの炒め物 朝の豚汁 ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆野菜炒め 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 さばの塩麹焼き ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
【テーマ】		◇中華おこわランチ	◇かれいの きのこ餡かけ定食	◇本格！ 麻婆豆腐定食	◇かつ煮定食	◆豚じゃがセット	◇うなぎ丼定食
昼		中華おこわ 厚揚げと豚肉の五目炒め ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) たまごスープ	御飯 かれいのきのこ餡かけ 油麸とじゃが芋の煮物 ぶどうムース けんちん汁	御飯 麻婆豆腐 もやしの塩だれ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ) つみれ汁	御飯 豚じゃが なすの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) お吸い物	うなぎ丼 白菜のポン酢和え プリンムース さつま汁
おやつ		豆乳ﾌﾟﾘﾝ ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ 紅茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ ほうじ茶
夕		御飯 さばの味噌煮 ＆大根と人参の煮物 春菊のごま和え 夜の豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 とろろ 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 筑前煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き ＆青梗菜の煮浸し 納豆 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き ＆かぼちゃの煮物 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1659kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1639kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1656kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1611kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1614kcal
	蛋白質 g	蛋白質 55.6g	蛋白質 58.5g	蛋白質 68.8g	蛋白質 62.6g	蛋白質 50.4g	蛋白質 59g
	脂質 g	脂質 54.6g	脂質 34.5g	脂質 41.9g	脂質 48.2g	脂質 51.8g	脂質 47.8g
	食塩相当 g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.6g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.7g

お食事　週間メニュー

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の浸し 朝の豚汁 ｼﾞｮｱ	御飯 銀鮭の塩焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね &いんげんの炒め物 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) ｵﾑﾚﾂ～ﾄﾏﾄﾊﾔｼｿｰｽ &野菜ｿﾃｰ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ アップル乳酸菌	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &青梗菜の浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇特製◎豚肉の味噌炒め定食	◇旅するランチ～長崎～	◇重陽の節句	◇かれいの煮付け御膳	◇こだわりのビーフカレー	◆豆腐ハンバーグセット	◇ミートグラタンランチ
昼	御飯 豚肉の味噌炒め ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 五品目の清汁	ちゃんぽん えびﾌﾟﾘｶﾂ りんごムース	季)栗御飯 赤魚の幽庵焼き 付)大根おろし かぼちゃサラダ 和菓子(紫芋ようかん) 野菜を食べる卵ｽｰﾌﾟ	御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 豆サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 おろし豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &じゃが芋のきんぴら ｵｸﾗのおかか和え パインムース お吸い物	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ﾐｰﾄｸﾞﾗﾀﾝ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ
おやつ	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	どら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) ほうじ茶	きなこプリン 紅茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶
夕	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう 中華奴 夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ｿﾃｰ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 夜の豚汁	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ &具だくさんﾄﾏﾄ煮込み いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1619kcal 蛋白質 63.2g 脂質 45.2g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1532kcal 蛋白質 58.3g 脂質 48.5g 食塩相当 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1609kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.2g 食塩相当 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622kcal 蛋白質 63.8g 脂質 50.6g 食塩相当 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640kcal 蛋白質 61.6g 脂質 51.5g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.9g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627kcal 蛋白質 60.5g 脂質 45.4g 食塩相当 7.1g

お食事　週間メニュー

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝	御飯 鶏肉の塩麹焼き ＆いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 赤魚のみりん焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 アップル乳酸菌	朝のお粥(青菜たまご) 筑前煮 ｼﾞｮｱ	御飯 めばるの煮付け ＆里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン ジャム(ｲﾁｺﾞ) ｵﾑﾚﾂ ＆ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 ひろうすの含め煮 ＆菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇さばの塩焼き定食	◇肉豆腐定食	◇白身魚の フライ定食	◇洋食屋さんの ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾗﾝﾁ	◇お祭り巡り ～青森ねぶた～	◆鶏のさっぱり煮セット	◇松風焼き御膳
昼	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし さつま芋の煮物 ピーチムース 塩豚汁	御飯 肉豆腐 ﾂﾅと胡瓜の和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) つみれ汁	御飯 白身魚フライ 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 玉ねぎのﾏﾘﾈ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(青ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	御飯 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)いんげん 温野菜ｻﾗﾀﾞ～人参ｿｰｽ いちごムース ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	御飯 赤魚の柚庵焼き 付)ｵｸﾗ 野菜の和え物_ねぶた漬 ﾖｰｸﾞﾙﾄ けの汁	御飯 鶏のさっぱり煮 なすの香味和え プリンムース お吸い物	御飯 松風焼き 付)花人参 きんぴらﾚﾝｺﾝ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) けんちん汁
おやつ	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ ほうじ茶	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ ほうじ茶	黒糖ﾑｰｽ 紅茶	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(こしあん) ほうじ茶
夕	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆青梗菜の煮浸し 納豆 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け ＆大根と人参の煮物 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆ひじきの煮物 納豆 夜の豚汁	御飯 炭火焼きﾁｷﾝ～香味ｿｰｽ ＆きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き ＆白菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ＆里芋の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585kcal 蛋白質 64.3g 脂質 45.3g 食塩相当 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal 蛋白質 61.2g 脂質 45.9g 食塩相当 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576kcal 蛋白質 54.1g 脂質 48.6g 食塩相当 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1614kcal 蛋白質 66g 脂質 43.4g 食塩相当 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1601kcal 蛋白質 62.3g 脂質 43.4g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1541kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.1g 食塩相当 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1598kcal 蛋白質 69.3g 脂質 37.2g 食塩相当 6.7g

お食事　週間メニュー

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ジャム(ﾘﾝｺﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆いんげんｿﾃｰ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 銀鮭の塩焼き ＆野菜ｿﾃｰ ｼﾞｮｱ	御飯 あじのみりん焼き ＆じゃが芋のきんぴら 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 だし巻きたまご ＆いんげんの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き ＆菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 とりつくね ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇敬老の日	◇特製！天津飯 ～甘酢が決め手♪	◇母さんの味！ 肉じゃが定食	◇平打おうどん 定食	◇十五夜	◆鶏肉の炙り味噌 焼きセット	◇あじフライ定食
昼	お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 卵豆腐のあんかけ ほうれん草の酢の物 五品目の清汁	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾑﾙ 春雨ｽｰﾌﾟ	御飯 肉じゃが ほうれん草のごま味噌和え メロンムース 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	かけうどん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごまマヨ和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ)	御飯 たらのみぞれあん 油麩とじゃがいもの煮物 季)お月見饅頭 芋煮汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き ＆きんぴらごぼう ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかかﾏﾖ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) お吸い物	御飯 あじﾌﾗｲ定食 付)ｷｬﾍﾞﾂ 豆のごま和えｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞｾﾞﾘｰ) けんちん汁
おやつ	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶	どら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) ほうじ茶	豆乳ﾌﾟﾘﾝ 紅茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶
夕	御飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜ｿﾃｰ 春菊の白和え 夜のお味噌汁	御飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し ＆具だくさんﾄﾏﾄ煮 大根の甘酢和え 夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け ＆かぼちゃの煮物 納豆 夜の豚汁	御飯 まぐろの生姜煮 ＆切干大根煮 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 ＆青梗菜の煮浸し なすの和え物 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1664kcal 蛋白質 63.2g 脂質 49.2g 食塩相当 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1674kcal 蛋白質 58.8g 脂質 46g 食塩相当 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.1g 食塩相当 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593kcal 蛋白質 54.6g 脂質 56.4g 食塩相当 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1589kcal 蛋白質 52.3g 脂質 41.4g 食塩相当 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal 蛋白質 65.1g 脂質 44.8g 食塩相当 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642kcal 蛋白質 57.8g 脂質 41.7g 食塩相当 7g

お食事　週間メニュー

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
朝	御飯 赤魚の味噌煮 ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 ＆ほうれん草の煮浸し ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 アップル乳酸菌	朝のお粥(青菜たまご) 銀ひらすの醤油麹焼き ＆かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｱ				
【テーマ】	◇チャーハンランチ	◇豆腐チャンプル定食	◇THE･定番！ポークカレー				
昼	炊き込みﾁｬｰﾊﾝ 肉団子の甘酢炒め きゅうりとツナの和え物 ぶどうムース 春雨ｽｰﾌﾟ	御飯 豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙ ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) 中華ｽｰﾌﾟ	ｶﾚｰﾗｲｽ 彩りｻﾗﾀﾞ～ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ				
おやつ	人形焼き ほうじ茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(こしあん) ほうじ茶				
夕	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｾﾞﾘｰ)	御飯 さわらの西京焼き ＆ひじきの煮物 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜の豚汁	御飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁				
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
	蛋白質 53.9g	蛋白質 55.9g	蛋白質 54.8g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 42.3g	脂質 55.4g	脂質 37.3g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	食塩相当 7.5g	食塩相当 5.8g	食塩相当 6.4g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g