



# 今週の献立



	8月28日(月)				8月29日(火)				8月30日(水)				8月31日(木)				9月1日(金)				9月2日(土)				9月3日(日)																															
朝	沢煮椀風 春菊とえのきの酢の物 ふりかけ 牛乳								車麩の卵とし 納豆 漬物(高菜) 牛乳 清汁(はんぺん)								ロールパン マカロニスープ煮 アスパラサラダ りんごジュース								さつま揚げ入り野菜炒め とろろ ねり梅 牛乳 味噌汁(かぶ)								ロールパン ウイパー入り野菜ソテー アスパラサラダ ジョア コンソメスープ(かにかま)								じゃが芋としめじの炒め物 茄子の生姜お浸し ねり梅 牛乳 味噌汁(なめこ)								ロールパン カレースープ煮 ビーンズサラダ ジョア							
	I補給 - 417				I補給 - 547				I補給 - 444				I補給 - 465				I補給 - 380				I補給 - 451				I補給 - 443																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分 1.3				塩分 2.5				塩分 2.4				塩分 2.3				塩分 2.3				塩分 2.1				塩分 1.9																															
昼	枝豆ご飯 鯖の梅照り焼き 夏野菜と海老の利休煮 フルーツ 清汁(花麩)								棒々鶏 エビチリ チョレギサラダ フルーツ 中華スープ(カニカマ)								鯖の竜田揚げ 五目煮豆 白菜の磯風味 フルーツ 味噌汁(里芋)								ポークチャップ ブロッコリーのコーンソテー 切り干し大根のサラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)								カレイのエスカベージュ ほうれん草入りスクランブルエッグ たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ 野菜スープ								家常豆腐 さつま芋の甘煮 大根の即席漬け フルーツ 中華スープ(白菜)								麦めし 秋刀魚の梅照り焼き 人参金平 長芋のたらこ和え フルーツ 味噌汁(しめじ)							
	I補給 - 533				I補給 - 385				I補給 - 553				I補給 - 579				I補給 - 519				I補給 - 498				I補給 - 637																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分 2.5				塩分 2.1				塩分 2.5				塩分 2.7				塩分 2.3				塩分 2.1				塩分 2.1																															
おやつ	エクレア								手作りあんこパイ								手作りプリン								栗カステラまんじゅう								フレッシュチョコケーキ								メープルドーナッツ								雪の宿							
	I補給 - 71				I補給 - 71				I補給 - 28				I補給 - 65				I補給 - 70				I補給 - 78				I補給 - 83																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分 0.1				塩分 0				塩分 0				塩分 0				塩分 0				塩分 0.1				塩分 0.3																															
夕	豚肉の生姜焼き 生揚げとごぼう煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし)								鮭の西京焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(白菜)								豚肉の甜麺醤焼き もやしの沢庵風味炒め いんげんのピーナッツ和え 清汁(たけのこ)								白身魚のすり身蒸し なすとピーマンの鍋しぎ ひじきの金胡麻ドレ 清汁(赤小板)								松風焼き かぶの吉野煮 春雨の酢の物 清汁(はんぺん)								鯖のゴマ照り焼き 五目ひじき煮 チンゲン菜の辛子醤油 清汁(なると)								豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 小松菜のなめ茸和え 吉野汁							
	I補給 - 509				I補給 - 440				I補給 - 496				I補給 - 457				I補給 - 538				I補給 - 495				I補給 - 485																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分 2.3				塩分 2.2				塩分 1.7				塩分 2.1				塩分 2.4				塩分 2.5				塩分 2																															



※都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社メフォス



# 今週の献立



	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
朝	つみれと野菜の煮物 もやしのおゆず醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(おくら)	野菜炒め とろろ あみ佃煮 牛乳 清汁(赤小板)	ジャムパン スクランブルエッグ ほうれん草サラダ りんごジュース コンソメスープ(ベーコン)	沢煮椀風 白菜のしその実和え ふりかけ 牛乳	がんもの含め煮 小松菜としらすのお浸し のり佃煮 牛乳 清汁(しめじ)	野菜の塩炒め 納豆 ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)	食パン 目玉焼き カリフラワーサラダ ジョア コンソメスープ
	I補給 - 459	I補給 - 462	I補給 - 542	I補給 - 386	I補給 - 449	I補給 - 524	I補給 - 503
	たんぱく質 脂質 19.4 12	たんぱく質 脂質 17.7 10.7	たんぱく質 脂質 16.5 19.2	たんぱく質 脂質 14.4 9.3	たんぱく質 脂質 18.6 12.1	たんぱく質 脂質 22.4 18.1	たんぱく質 脂質 23.1 19.4
	塩分 2.2	塩分 2.5	塩分 2.6	塩分 1.5	塩分 2.3	塩分 1.8	塩分 2.1
昼	ほうれん草とベーコンのキッシュ ヤングコーンと青梗菜のソテー パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)	たぬきうどん ブロッコリーのカニあんかけ ごぼうマヨ和え フルーツ	メンチカツ けんちん煮 なめこと春菊の酢の物 フルーツ 味噌汁(もやし)	きのこごはん カレイのもみじ焼き 秋野菜の炊き合わせ 茄子の南蛮漬け フルーツ 清汁(海老団子)	ハンバーグデミソースかけ ハムとほうれん草のソテー イタリアンサラダ フルーツ コンソメスープ(もやし)	ひじきご飯 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろあん 茄子の生姜醤油 フルーツ 清汁(はんぺん)	鶏肉のネギ味噌焼き もやしの沢庵風味炒め 春菊の梅肉和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)
	I補給 - 529	I補給 - 469	I補給 - 466	I補給 - 568	I補給 - 550	I補給 - 565	I補給 - 384
	たんぱく質 脂質 16.2 18.6	たんぱく質 脂質 15.4 9.7	たんぱく質 脂質 14.9 10	たんぱく質 脂質 19.2 13	たんぱく質 脂質 22.3 14.4	たんぱく質 脂質 24.5 17.2	たんぱく質 脂質 19.7 5.6
	塩分 2.3	塩分 3.8	塩分 2.3	塩分 3.4	塩分 3.2	塩分 3.4	塩分 2.6
おやつ	手作り青りんごゼリー	アイスクリーム	人形焼き(くりあん)	厚切りカットパウム(チーズ)	アメリカンドッグ	ミニたいやき	ホワイトクリームブッセ
	I補給 - 46	I補給 - 39	I補給 - 65	I補給 - 87	I補給 - 80	I補給 - 47	I補給 - 67
	たんぱく質 脂質 0.3 0	たんぱく質 脂質 1.1 1.6	たんぱく質 脂質 1.5 0.3	たんぱく質 脂質 1.7 4.6	たんぱく質 脂質 3.3 2.3	たんぱく質 脂質 1.2 0.2	たんぱく質 脂質 1.1 3.4
	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0.5	塩分 0	塩分 0
夕	鯖の味噌煮 なすとさつま揚げのボン酢炒め キャベツの梅しらす 清汁(とろろ昆布)	チキンのトマトソース煮 アスパラベーコン炒め 野菜のマリネ コンソメスープ(チンゲン菜)	タラの野菜甘酢あん 大豆と切り昆布の煮物 まさご和え 清汁(舞茸)	豚肉とごぼうの甘辛煮 はんぺんの卵とじ れんこんとひじきの梅風味 味噌汁(じゃが芋)	麦めし 赤魚の刻み昆布あんかけ ふきと切干し大根の炒め煮 長芋のおかか和え 清汁(なると)	ポークチャップ じゃが芋としめじのソテー レタスサラダ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)	鯖のみぞれ煮 竹輪と生揚げの煮物 もずく酢 味噌汁(白菜)
	I補給 - 453	I補給 - 412	I補給 - 414	I補給 - 566	I補給 - 418	I補給 - 493	I補給 - 447
	たんぱく質 脂質 22.3 12.3	たんぱく質 脂質 19.2 10.3	たんぱく質 脂質 24 6.5	たんぱく質 脂質 21 20.5	たんぱく質 脂質 22 3.7	たんぱく質 脂質 18 16.9	たんぱく質 脂質 23.2 10.5
	塩分 2.4	塩分 1.8	塩分 3.2	塩分 2.2	塩分 2.6	塩分 2.5	塩分 2.3



※都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社メフォス



# 今週の献立



	9月11日(月)				9月12日(火)				9月13日(水)				9月14日(木)				9月15日(金)				9月16日(土)				9月17日(日)			
朝	ツナと青菜の炒め物 長芋の磯風味 ねり梅 牛乳 清汁(えのき)				ロールパン 野菜スープ煮 チーズサラダ りんごジュース				車麩と野菜の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)				肉団子の甘辛煮 いんげんの胡麻よごし 漬け物(桜大根) 牛乳 清汁(海老ボール)				あんぱん ベーコン入り野菜ソテー ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(生椎茸)				肉じゃが 納豆 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(生揚げ)				さつま揚げ入り野菜炒め 即席漬け(キャベツ) のり佃煮 牛乳 味噌汁(さつま芋)			
	I総計 - 454				I総計 - 442				I総計 - 459				I総計 - 584				I総計 - 523				I総計 - 591				I総計 - 443			
	たんぱく質	脂質	16	10.7	たんぱく質	脂質	13.8	13.9	たんぱく質	脂質	17.1	12.7	たんぱく質	脂質	21.4	19.7	たんぱく質	脂質	16.1	17	たんぱく質	脂質	23.6	20.6	たんぱく質	脂質	16.5	11.6
塩分		2.6		塩分		2.5		塩分		1.6		塩分		3		塩分		2.4		塩分		1.7		塩分		1.9		
昼	麦めし 白身魚フライ 金平ごぼう 小松菜のわさび醤油 フルーツ 味噌汁(さつま芋)				芙蓉蟹あんかけ 野菜炒め 白菜と干しエビの中華風味 フルーツ 中華スープ(なると)				たらのピザチーズ焼き ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ マカロニスープ				とろろそば 里芋と舞茸の煮物 トマトのみぞれ酢 フルーツ				鱈の味噌マヨネーズ焼き 茎わかめの煮物 もやしとおくらの梅肉和え フルーツ 清汁(はんぺん)				山菜御飯 鶏のごま唐揚げ えびときのこのあんかけ豆腐 ほうれん草の木の实和え フルーツ 清汁(まつたけ麩)				スパニッシュオムレツ アスパラソテー シルバーサラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)			
	I総計 - 507				I総計 - 424				I総計 - 459				I総計 - 443				I総計 - 480				I総計 - 559				I総計 - 525			
	たんぱく質	脂質	15.8	9.9	たんぱく質	脂質	13.2	11.7	たんぱく質	脂質	21.8	11.3	たんぱく質	脂質	22.8	3.4	たんぱく質	脂質	18.7	8	たんぱく質	脂質	28.3	18.1	たんぱく質	脂質	16.1	16.1
塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		2.7		塩分		3.3		塩分		4.4		塩分		3.5		塩分		3.3		
おやつ	あんぱん				手作りパウンドケーキ				はちみつカステラ				手作りバニラババロア				もじまんじゅう(こしあん)				ロールケーキ(コーヒー)				はちみつ丸ぼうろ			
	I総計 - 94				I総計 - 63				I総計 - 67				I総計 - 81				I総計 - 70				I総計 - 69				I総計 - 42			
	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	1.9	1.1	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	1.7	3.7	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.2	2.3	たんぱく質	脂質	0.9	0.3
塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.2		
夕	海老水ぎょうざ 大根カニあんかけ ナムル 卵スープ				麦めし 鶏肉の照り焼き 揚げ茄子のみぞれ煮 ひじきの金胡麻ドレ和え 清汁(しめじ)				中華丼 高野豆腐とふきの含煮 小松菜の炒りたらこ和え 吉野汁				鮭のクリームソースかけ キャベツのカレーソテー スイートサラダ コンソメスープ(青梗菜)				豚肉のみぞれ煮 大学南瓜 ひじき入り白菜浅漬 味噌汁(にら)				白身魚のムニエル チンゲン菜とコーンソテー ツナサラダ コンソメスープ(いんげん)				麻婆豆腐 焼売 ひじきと人参の胡麻和え 中華スープ(なると)			
	I総計 - 454				I総計 - 496				I総計 - 471				I総計 - 487				I総計 - 573				I総計 - 368				I総計 - 445			
	たんぱく質	脂質	14.7	10.2	たんぱく質	脂質	19.8	11.2	たんぱく質	脂質	19.4	15.1	たんぱく質	脂質	20.2	11.2	たんぱく質	脂質	18.4	19.7	たんぱく質	脂質	19	4.4	たんぱく質	脂質	17.5	11.6
塩分		3		塩分		2.1		塩分		3.3		塩分		2.6		塩分		1.7		塩分		2.1		塩分		3.1		



※都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社メフォス



# 今週の献立



	9月18日(月)				9月19日(火)				9月20日(水)				9月21日(木)				9月22日(金)				9月23日(土)				9月24日(日)			
朝	和風ポトフ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳				きのこ豆腐の旨煮 白菜の磯和え 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ コーンサラダ ジョア コンソメスープ(玉ねぎ)				秋刀魚の蒲焼き じゃが芋と舞茸の煮付け ねり梅 牛乳 味噌汁(にら)				野菜炒め 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)				食パン ミートオムレツ 人参サラダ ジョア パンブキンポタージュ				がんもとふきの煮物 キャベツのしその実和え つけもの(桜大根) 牛乳 味噌汁(さつま芋)			
	I補給 - 450				I補給 - 405				I補給 - 446				I補給 - 552				I補給 - 430				I補給 - 484				I補給 - 493			
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質	
	17.1		14.7		14.6		9.3		22.1		17.5		22.2		15.1		16.4		11.5		20.9		11.3		18.8		15.4	
塩分 1.7				塩分 2.5				塩分 2.3				塩分 2.6				塩分 1.9				塩分 2.6				塩分 2				
昼	栗赤飯 赤魚の養老蒸し さつま芋と鶏肉の煮物 菊花の甘酢和え 手作り抹茶ようかん 茶碗蒸し				鶏肉のピカタ ムキエビとブロッコリーのソテー トマトサラダ フルーツ コンソメスープ(もやし)				豆腐チャンプルー かぶのうすくず煮 もずく和え フルーツ 味噌汁(キャベツ)				豚肉のマスタード焼き なすのソテー ハムのマリネ フルーツ コンソメスープ(生椎茸)				春巻 拌三絲 フルーツ 中華スープ(なると) チャーハン				枝豆ご飯 焼き豆腐のしぐれ煮 レンコンとこんにゃくの炒め物 チンゲン菜の和え物 フルーツ 味噌汁(大根)				鮭の粕漬焼き ブロッコリーの旨煮 ひじきの胡麻マヨ フルーツ 清汁(赤小板)			
	I補給 - 556				I補給 - 451				I補給 - 493				I補給 - 508				I補給 - 455				I補給 - 513				I補給 - 431			
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質	
	27		7.6		24.1		9.9		18.2		15.7		16.7		21.6		14		11.6		20.5		16.3		22.6		8.2	
塩分 2.4				塩分 2.2				塩分 2.8				塩分 1.9				塩分 3.2				塩分 2.8				塩分 2.2				
おやつ	窯焼きミルクケーキ				どらやき				手作りおはぎ				オレンジケーキ				手作りデザートいちごムース				金時芋あんまんじゅう				黒糖カステラ			
	I補給 - 48				I補給 - 63				I補給 - 90				I補給 - 82				I補給 - 12				I補給 - 103				I補給 - 67			
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質	
	0.9		2.6		1.6		0.7		3.7		1.5		1.4		3.3		0.3		0		2.3		0.6		1.5		0.9	
塩分 0.1				塩分 0				塩分 0				塩分 0.1				塩分 0.1				塩分 0				塩分 0				
夕	肉野菜炒め はんぺんと野菜の煮付け 黒豆 清汁(赤小板)				麦めし 鯖の竜田揚げ 昆布大豆 長芋の梅風味 味噌汁(かぶ)				治部煮 人参しりしり 春菊のお浸し 清汁(はんぺん)				麦めし 五目卵焼き かぶと油揚げの煮物 ひじきサラダ 清汁(海老ボール)				豚肉の柚子こしょう焼き けんちん煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(長芋)				タラのねぎ梅ソース なすのそぼろあん とろろとなめこの生姜醤油 清汁(春菊)				鶏肉のディアブル風 ほうれん草ソテー 南瓜のマリネ コンソメスープ(もやし)			
	I補給 - 523				I補給 - 562				I補給 - 442				I補給 - 477				I補給 - 529				I補給 - 403				I補給 - 432			
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質	
	20.6		16.5		22.7		18		24.8		7.6		17.8		9.5		20.3		19.7		21.2		5.1		21.4		8.1	
塩分 2.5				塩分 2				塩分 2.6				塩分 2.5				塩分 2.3				塩分 2.3				塩分 2.3				



# 今週の献立



	9月25日(月)				9月26日(火)				9月27日(水)				9月28日(木)				9月29日(金)				9月30日(土)				10月1日(日)																															
朝	和風炒め 納豆 佃煮 牛乳 味噌汁(なす)								さつま揚げの煮付け ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)								チョココロネ ポトフ 大根サラダ りんごジュース								豆腐炒り煮 いんげんのきなこ和え のり佃煮 牛乳 清汁(はんぺん)								卵とじ なめこと春菊のボン酢和え つけもの(つぼ漬け) 牛乳 味噌汁(麩)								食パン プレーンオムレツ ツナサラダ ジョア コーンスープ															
	I補給 - 520				I補給 - 457				I補給 - 505				I補給 - 463				I補給 - 483				I補給 - 415				I補給 - 0																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分		2.1		塩分		3.2		塩分		2.5		塩分		2.4		塩分		2		塩分		1.7		塩分		0																													
昼	正油ラーメン えび焼売 チョレギサラダ フルーツ杏仁								麦めし 鯖の生姜煮 竹輪と青菜の炒め物 トマトの和風和え フルーツ 味噌汁(南瓜)								ミートローフ ブロッコリーとピーマンのソテー シーザーサラダ フルーツ 卵スープ								秋刀魚の塩焼き カリフラワーの薄くす煮 小松菜の磯風味 フルーツ 味噌汁(白菜)								カレーライス ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(生椎茸)								赤魚の照り煮 人参のたらこ炒め もやしの胡麻酢和え フルーツ 味噌汁(ほうれん草)															
	I補給 - 457				I補給 - 504				I補給 - 493				I補給 - 492				I補給 - 509				I補給 - 490				I補給 - 0																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分		4.5		塩分		2.2		塩分		2.3		塩分		1.8		塩分		3.4		塩分		2		塩分		0																													
おやつ	手作りフレンチトースト								ふんわりチーズケーキ								手作りコーヒーゼリー								もみじまんじゅう(クリーム)								焼きドーナッツ								厚切りカットパウム(チョコ)															
	I補給 - 89				I補給 - 35				I補給 - 62				I補給 - 70				I補給 - 78				I補給 - 87				I補給 - 0																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分		0.2		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0																													
夕	シルバーの西京焼き 五目金平 黒豆 かきたま汁								青椒肉絲 チンゲン菜の華風炒め 中華サラダ 中華スープ(いんげん)								鯖の山椒焼 南瓜のいところ煮 たくあんの切りごま和え 豚汁								チーズハンバーグ アスパラとヤングコーンのソテー 枝豆サラダ 野菜スープ								鮭の香味焼き 厚揚げのそぼろあん オクラと大豆のしそ風味 清汁(かにかま)								豚肉の甜麺醤焼き 大豆の甘辛煮 トマトのおろし和え 清汁(とろろ昆布)															
	I補給 - 502				I補給 - 477				I補給 - 505				I補給 - 497				I補給 - 543				I補給 - 519				I補給 - 0																															
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質																													
	塩分		1.7		塩分		2.7		塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		0																													

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社メフォス

