

# 平成26年9月度献立表

常食(A)

	平成26年09月01日(月)	平成26年09月02日(火)	平成26年09月03日(水)	平成26年09月04日(木)	平成26年09月05日(金)	平成26年09月06日(土)	平成26年09月07日(日)
朝	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	パン ふんわり炒り卵 コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米飯 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ フルーツ	ネバネバ丼 高野とうふの含め煮 フルーツ お吸い物(卵)	瓦そば 炊き込みむすび 温泉卵 フルーツ	米飯 おでん 金時豆の甘煮 フルーツゼリー 汁	米飯 和風ハンバーグ(おろし) ミモザサラダ お吸い物 フルーツ	米飯 魚の山芋蒸し 切り干し大根炒め フルーツ お吸い物(ささみ)	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ(フトウゼリー) お吸い物
夕	米飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 お吸い物(えのき)	米飯 肉団子の甘酢 五目煮 低塩のり佃煮	米飯 グリル焼き 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 ホタテのバター炒め いんげんとそぼろ煮 低塩のり佃煮	米飯 魚味噌煮(さば) 付け合わせ あさりの卵とじ 味噌汁(玉葱)	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) 味噌汁(ホウレン草)	米飯 すき焼き風 卵豆腐 低塩のり佃煮
エネルギー	1420kcal	エネルギー 1278kcal	エネルギー 1301kcal	エネルギー 1470kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1268kcal	エネルギー 1505kcal
蛋白質	57.8g	蛋白質 52.7g	蛋白質 49.4g	蛋白質 59.7g	蛋白質 60.8g	蛋白質 59.1g	蛋白質 54.7g
カルシウム	561mg	カルシウム 436mg	カルシウム 363mg	カルシウム 482mg	カルシウム 448mg	カルシウム 588mg	カルシウム 432mg
鉄	9.4mg	鉄 12.5mg	鉄 4.4mg	鉄 7.5mg	鉄 13.7mg	鉄 6.7mg	鉄 5.5mg
βカロテン	4996 μg	βカロテン 1769 μg	βカロテン 903 μg	βカロテン 2485 μg	βカロテン 3163 μg	βカロテン 6873 μg	βカロテン 665 μg
ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.35mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 1.11mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.75mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 98mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 28mg

# 平成26年9月度献立表

常食(A)

	平成26年09月08日(月)	平成26年09月09日(火)	平成26年09月10日(水)	平成26年09月11日(木)	平成26年09月12日(金)	平成26年09月13日(土)	平成26年09月14日(日)
朝	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 冷奴 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ベーコンエッグ 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ほうれんそうの白和え 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 梅びしお	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	オムハヤシ コールスローサラダ フルーツゼリー 漬物	米飯 酢豚 焼きぎょうざ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 西京焼き(さわら) 付け合わせ 高野豆腐煮 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そば)	牛蒡天うどん シーチキンごはん 茄子のお浸し フルーツみつ豆	米飯 焼き肉風 胡瓜とホタテの梅和え フルーツ(モモゼリー) お吸い物	米飯 煮魚 酢の物 フルーツ お吸い物	五目寿司 天ぷらの盛り合わせ デザート すまし汁(豆腐しんじょう)
夕	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(凍り豆腐) お吸い物	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 辛子和え(ホウレン草) お吸い物	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 小松菜と椎茸のごまあえ お吸い物(卵)	米飯 酒蒸し あさりと大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草)	米飯 いかつみれのから揚げ マカロニサラダ 味噌汁(大根)	米飯 あさりと豆腐の卵とじ きゅうりとシーチキンのご 昆布佃煮	米飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれんそうの和え物 低塩のり佃煮
エネルギー	1528kcal	エネルギー 1452kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1491kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1334kcal	エネルギー 1504kcal
蛋白質	50.2g	蛋白質 53.4g	蛋白質 57.1g	蛋白質 53.5g	蛋白質 52.9g	蛋白質 54.8g	蛋白質 52g
カルシウム	580mg	カルシウム 579mg	カルシウム 544mg	カルシウム 417mg	カルシウム 359mg	カルシウム 519mg	カルシウム 435mg
鉄	7mg	鉄 6.1mg	鉄 6.4mg	鉄 8.7mg	鉄 4.4mg	鉄 13mg	鉄 5.8mg
βカロテン	5565 μg	βカロテン 5789 μg	βカロテン 3233 μg	βカロテン 3389 μg	βカロテン 1286 μg	βカロテン 3130 μg	βカロテン 4634 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.76mg
ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 1.02mg
ビタミンC	60mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 69mg	ビタミンC 31mg

# 平成26年9月度献立表

常食(A)

	平成26年09月15日(月)	平成26年09月16日(火)	平成26年09月17日(水)	平成26年09月18日(木)	平成26年09月19日(金)	平成26年09月20日(土)	平成26年09月21日(日)
朝	米飯 ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	米飯 厚揚げと大根の煮物 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(デリやさい豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 オムレツ 味噌汁 牛乳 梅びしお
昼	赤飯 ムニエルのタルタル焼き デザート 味噌汁(しじみ)	米飯 ミートローフ(ミックスベジ) 胡瓜のレモンドレッシング フルーツ(グレープゼリー) 味噌汁(なめこ)	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ白玉	米飯 鯖の磯フライ 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	鶏糸麺(四川風) ちまき 胡瓜とみょうがの酢の物 デザート	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物	米飯 味噌マヨネーズ焼き(ピカタ) 付け合わせ(フロccoliート) しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)
夕	米飯 八宝菜 しゅまい お吸い物	米飯 鮭の塩焼き 付け合わせ(粉ふき芋) なすの味噌炒め お吸い物(卵)	米飯 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 味噌汁	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ(玉葱) おかか和え 低塩のり佃煮	米飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) お吸い物(ホウレン草)	米飯 ちり鍋 卵豆腐 しそ昆布	米飯 鶏じゃがカレー味 りんごとカキフライのサラダ のりつく
エネルギー	1433kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1679kcal	エネルギー 1292kcal	エネルギー 1315kcal	エネルギー 1466kcal
蛋白質	53.6g	蛋白質 66.3g	蛋白質 48.8g	蛋白質 52.8g	蛋白質 53g	蛋白質 53.7g	蛋白質 50.6g
カルシウム	486mg	カルシウム 465mg	カルシウム 463mg	カルシウム 470mg	カルシウム 466mg	カルシウム 605mg	カルシウム 413mg
鉄	6.4mg	鉄 7.3mg	鉄 6.3mg	鉄 6.3mg	鉄 5mg	鉄 7mg	鉄 4.6mg
βカロテン	1592 μg	βカロテン 1425 μg	βカロテン 3567 μg	βカロテン 5294 μg	βカロテン 4148 μg	βカロテン 6104 μg	βカロテン 4183 μg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.72mg
ビタミンC	28mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 94mg

# 平成26年9月度献立表

常食(A)

	平成26年09月22日(月)	平成26年09月23日(火)	平成26年09月24日(水)	平成26年09月25日(木)	平成26年09月26日(金)	平成26年09月27日(土)	平成26年09月28日(日)
朝	米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 温泉卵 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン ウインナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 梅煮(いわし) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 五目卵焼 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 ほうれんそうの卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	坦々麺 栗ごはん さつまいもサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 さばのみそ煮 れんこんまんじゅう お吸い物 お月見まんじゅう	グラタン 冬瓜のエビあんかけ フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 栗コロッケ 海草とえのきの酢物 デザート お吸い物	米飯 豚の味噌ごま焼き 付け合わせ 里芋のそぼろあん フルーツ 味噌汁	米飯 カレームニエル 付け合わせ 長芋とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴセリー) 味噌汁(茶そば)	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(小松菜) かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁
夕	米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) 梅肉和え(胡瓜) 味噌汁	米飯 おろし煮 ひじきの旨煮 味噌汁(白菜)	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 味噌汁(小松菜)	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) 味噌汁(あさり)	米飯 八宝菜風(つくね) きんぴら(れんこん) 味噌汁(しじみ)	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 ジャーマンポテト 昆布の佃煮
エネルギー	1637kcal	エネルギー 1671kcal	エネルギー 1400kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1426kcal
蛋白質	50.4g	蛋白質 65.7g	蛋白質 61.6g	蛋白質 50.8g	蛋白質 57.8g	蛋白質 49.9g	蛋白質 56.3g
カルシウム	502mg	カルシウム 367mg	カルシウム 544mg	カルシウム 471mg	カルシウム 497mg	カルシウム 523mg	カルシウム 512mg
鉄	8.7mg	鉄 5.4mg	鉄 14.2mg	鉄 5.1mg	鉄 13.6mg	鉄 7.7mg	鉄 9.5mg
βカロテン	1499 μg	βカロテン 332 μg	βカロテン 2074 μg	βカロテン 1242 μg	βカロテン 5455 μg	βカロテン 3042 μg	βカロテン 5339 μg
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1 0.96mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.67mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.88mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 100mg	ビタミンC 54mg

