

すこやか I 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオソース) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き肉団子 マヨサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麩ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮	いちご風味パン 磯巻き卵 クラムチャウダー	
	エネ 404 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 11.2 g 食塩 1.74 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.65 g	エネ 399 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.85 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.7 g 食塩 1.37 g	エネ 335 kcal 蛋白 10 g 脂質 3.9 g 食塩 1.48 g	エネ 297 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 10 g 食塩 1.67 g	エネ 296 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.75 g	
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) フルーツ(冷凍みかん)	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	
	エネ 516 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g	
お	豆乳かすてら	手作りスイートポテト	もっちりたい焼きあん	手作り黒糖水ようかん	手作りココアフォンカッケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホッケのたれ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根菜) さくら漬	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て	
	エネ 536 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.96 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 404 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.76 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 578 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.35 g	
計	エネ 1570 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 48.7 g 食塩 6.96 g	エネ 1532 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 41.8 g 食塩 7.48 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.7 g 食塩 5.51 g	エネ 1495 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1373 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 31.2 g 食塩 6.65 g	エネ 1520 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 41.5 g 食塩 6.53 g	エネ 1448 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 54.8 g 食塩 6.55 g	
日付	8	9	10					
朝	ごはん 擬製豆腐 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーのパンパドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん だし巻き卵 いんげんとパブリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)				<p>9月9日(火)昼食 ちらし寿司 重陽の節句</p>  <p>重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いします。錦糸卵が菊のようで華やかです。</p>	
	エネ 329 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.27 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.71 g	エネ 399 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 12.3 g 食塩 1.67 g					
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根菜のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ 手作りぶどうゼリー					
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 522 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.92 g	エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.47 g					
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい(もち麩)					
	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g					
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパブリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)					
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 568 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩 2.89 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.25 g					
計	エネ 1564 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 54.4 g 食塩 5.5 g	エネ 1612 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 50.5 g 食塩 7.58 g	エネ 1546 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 39 g 食塩 6.47 g					

すこやか I 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	9月15日(月)昼食 組膳 敬老の日 		ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	りんごジャムパン プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ	
			エネ 363 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g	エネ 337 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.41 g	エネ 336 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.1 g 食塩 1.24 g	エネ 356 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 12.9 g 食塩 2.44 g	
昼	敬老の日は、日頃の感謝や健康・長寿の願いを届ける日です。敬老の日は“海老の日”とも呼ばれています。海老の長いひげや腰の曲がった姿が老人に似ていることが、長寿の象徴に用いられるようです。敬老の日のメニューにはえびのお刺身も登場します。		ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) いろこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麩)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やつこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)	
			エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 452 kcal 蛋白 16 g 脂質 14 g 食塩 3.61 g	エネ 545 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.92 g	
お	敬老の日		ハウムクーヘン	もみじまんじゅう	手作りももゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン	
			エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 48 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	
夕	敬老の日		ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のブルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス	
			エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g	エネ 564 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.12 g	エネ 619 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩 2.99 g	エネ 485 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g	
計	エネ 1488 kcal 蛋白 54 g 脂質 43.4 g 食塩 7.17 g	エネ 1533 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 42.9 g 食塩 5.61 g	エネ 1455 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 43.3 g 食塩 7.85 g	エネ 1471 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 49.3 g 食塩 6.55 g			
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麩ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ちりめん雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご)	たまごサラダパン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
	エネ 369 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.73 g	エネ 325 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.5 g 食塩 1.37 g	エネ 364 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 6.5 g 食塩 1.72 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.51 g	エネ 398 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.49 g	エネ 294 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 9.4 g 食塩 1.09 g	エネ 345 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いろこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	ごはん 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 457 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 8.1 g 食塩 3.13 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 472 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.08 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.87 g
お	紅白まんじゅう	おかしなバナナ	手作りあんシュー(栗あん)	手作り柿ミックスゼリー	手作りパウンドケーキ	手作りおしろこ(あられ)	手作りみるくまんじゅう(白あん)
	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スバゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん かねいのグリル(マスタードタルタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いろこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)
	エネ 570 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g	エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g	エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g	エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 23 g 食塩 2.48 g	エネ 493 kcal 蛋白 22 g 脂質 13.6 g 食塩 1.85 g	エネ 561 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.27 g	エネ 513 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.42 g
計	エネ 1576 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 34.7 g 食塩 6.73 g	エネ 1572 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 43.6 g 食塩 6.14 g	エネ 1519 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 53.5 g 食塩 8.39 g	エネ 1475 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 41.8 g 食塩 5.83 g	エネ 1583 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 48.4 g 食塩 6.77 g	エネ 1554 kcal 蛋白 65 g 脂質 48.6 g 食塩 5.58 g	エネ 1521 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 53.1 g 食塩 7.15 g

すこやか I 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付	22	23	24	25	26	27	28				
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれ マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 洋風だし巻き卵 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	紅茶蒸しパン 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク				
	エネ 352 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	エネ 391 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.57 g	エネ 410 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 14 g 食塩 1.52 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.67 g	エネ 373 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネ 399 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 17.8 g 食塩 0.85 g				
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麹ドレサラダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の爽りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁(いりこ風味)				
	エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 538 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩 4.27 g	エネ 533 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.64 g	エネ 481 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.75 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 21 g 食塩 2.39 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g				
お	手作りチョコマドレーヌ	おはぎ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこシフォンケーキ	いしやきもと桃山	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)				
	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 130 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g				
夕	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) きざみ高菜	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ				
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 473 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.48 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 484 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.99 g	エネ 619 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 22.1 g 食塩 2.38 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g				
計	エネ 1557 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 49 g 食塩 7.64 g	エネ 1531 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 35.2 g 食塩 8.32 g	エネ 1535 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.7 g 食塩 6.29 g	エネ 1393 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 33.7 g 食塩 5.72 g	エネ 1523 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 36.8 g 食塩 6.85 g	エネ 1604 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 51.5 g 食塩 6.58 g	エネ 1541 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 51.4 g 食塩 5.01 g				
日付	29	30									
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)				<p>9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理</p> 		<p>9月25日(木)昼食 秋の爽りカレー</p> 		<p>9月26日(金)昼食 栗ごはん</p> 	
	エネ 354 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.7 g 食塩 1.43 g	エネ 358 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 6 g 食塩 1.43 g				<p>あみだいこんとは、あみえびと大根と一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなって家庭で食べることは減ったそうです。</p>		<p>爽りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>		<p>栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになってくれます。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。</p>	
昼	お好み焼き(豚肉) 荳わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)									
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 582 kcal 蛋白 16 g 脂質 18.9 g 食塩 2.16 g									
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)									
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g									
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋) 白味噌仕立て 昆布佃煮									
	エネ 597 kcal 蛋白 23 g 脂質 25.8 g 食塩 1.81 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g									
計	エネ 1498 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 58.9 g 食塩 7.7 g	エネ 1508 kcal 蛋白 54 g 脂質 38.3 g 食塩 6.65 g									