


さくらほうむ 

9月献立表




令和06年09月01日(日)
御飯 厚揚げの甘辛煮 シラスと胡瓜の生姜和え うめびしお みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳
<お朔日膳> 
赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のごま和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(小花麩・三つ葉)
ようかん
御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め みそ汁(豆腐・とろろ昆布)
I1補給- 1586kcal
蛋白質 52.8g
脂質 40.1g
炭水化物 264g
食塩相当 8.4g
加シム 724mg

	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)	令和06年09月08日(日)
朝	御飯 納豆 チンゲン菜炒め ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・きぬさや) ヨーグルト	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのくるみ和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 オクラの和風サラダ たいみそ みそ汁(青梗菜・えのき) ジョア	御飯 チキンオムレツ ポテトサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・豆苗) カルシウム牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ(しいたけ) カルシウム牛乳
昼	御飯 さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め フルーツ缶(パイン)	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 たらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 フルーツ(キウイ)	豚丼 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	ゆかりご飯 ぶりの漬け焼き しろなの錦糸和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 ポークチャップ カリフラワーの甘酢漬 フルーツ缶(りんご)	<みんなの日曜日> 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(しめじ・玉葱)
昼間食	ピーチムース	バナナババロア	酒饅頭	ワッフル	おかき	抹茶ゼリー	黒糖饅頭
夕	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 春雨サラダ 中華スープ(きくらげ・葱)	御飯 白身魚の味噌焼き 小松菜のお浸し お吸物(畑菜・椎茸)	御飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(キャベツ・しめじ)	御飯 白身魚の塩麹焼き 五目豆腐 お吸物(とろろ・オクラ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 みそ汁(冬瓜・大根葉)	御飯 かれいの煮つけ きんぴられんこん みそ汁(エリンギ・青菜)	御飯 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し お吸物(わかめ・大根葉)
I1補給-	1100kcal	I1補給- 1523kcal	I1補給- 1401kcal	I1補給- 1553kcal	I1補給- 1428kcal	I1補給- 1516kcal	I1補給- 1436kcal
蛋白質	44.4g	蛋白質 56.4g	蛋白質 54.8g	蛋白質 56g	蛋白質 56.6g	蛋白質 58.3g	蛋白質 63.4g
脂質	30.4g	脂質 33.1g	脂質 33g	脂質 49.5g	脂質 39.7g	脂質 42.5g	脂質 30.6g
炭水化物	169.6g	炭水化物 257.2g	炭水化物 228.8g	炭水化物 229g	炭水化物 220.6g	炭水化物 232.9g	炭水化物 232.7g
食塩相当	5.9g	食塩相当 4.7g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 7.5g	食塩相当 5.5g	食塩相当 8.4g
加シム	278mg	加シム 814mg	加シム 941mg	加シム 649mg	加シム 715mg	加シム 611mg	加シム 906mg
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のお浸し うめびしお みそ汁(大根・大根葉) ヨーグルト	御飯 豆腐のそぼろかけ なすの和風和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 カリフラワーのマヨネーズ 香の物(青しその実漬) みそ汁(しろな・おつゆ麩) ジョア	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(南瓜・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(しめじ・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 刻みしば漬 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳
昼	栗ご飯 かき揚げ  里芋の煮物 フルーツ缶(パイン) お吸物(わかめ・てまり麩)	食パン・あんぱん ポトフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 きのこカレー かぼちゃサラダ ライチゼリー	御飯 あじの南蛮漬 豚肉と蓮根のみそ炒め フルーツ缶(マンゴー)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご)	海老ピラフ コロッケ 野菜サラダ フルーツ缶(黄桃)
昼間食	練り切り	ほうじ茶プリン	おはぎ	クレープ	おかき	和風パンケーキ	メロンゼリー
夕	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(はんぺん・三つ葉)	御飯 あじの塩レモン焼き キャベツの香味和え みそ汁(もやし・畑菜)	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の和え物 みそ汁(里芋・豆苗)	御飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(人参・冬瓜)	御飯 白身魚のナッツ焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 和風卵焼き 白菜ときのこの和え物 お吸物(しろ菜・人参)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)
I1補給-	1456kcal	I1補給- 1403kcal	I1補給- 1642kcal	I1補給- 1453kcal	I1補給- 1448kcal	I1補給- 1421kcal	I1補給- 1458kcal
蛋白質	50.4g	蛋白質 53.2g	蛋白質 50.2g	蛋白質 50.2g	蛋白質 59.4g	蛋白質 53.4g	蛋白質 57.1g
脂質	26.8g	脂質 40.2g	脂質 48.5g	脂質 35.1g	脂質 34.6g	脂質 35.2g	脂質 29.3g
炭水化物	265.4g	炭水化物 214.8g	炭水化物 257.5g	炭水化物 238.6g	炭水化物 230g	炭水化物 230.8g	炭水化物 248.7g
食塩相当	8.3g	食塩相当 5.5g	食塩相当 7g	食塩相当 6.7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.3g	食塩相当 8.3g
加シム	408mg	加シム 761mg	加シム 425mg	加シム 676mg	加シム 703mg	加シム 665mg	加シム 629mg



9月献立表



令和06年09月16日(月)		令和06年09月17日(火)		令和06年09月18日(水)		令和06年09月19日(木)		令和06年09月20日(金)		令和06年09月21日(土)		令和06年09月22日(日)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
朝	御飯 じゃがいものそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・えのき) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 青梗菜の和え物 かつおおかか みそ汁(畑菜・大根) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ のり佃煮 みそ汁(豆腐・しめじ) ジョア	御飯 豆腐のそぼろがけ なすの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(オクラ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え つぼ漬け みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 ウイナーと野菜のケチャップ炒 ほうれん草のお浸し たいみそ みそ汁(南瓜・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 畑菜の煮浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(キャベツ・しめじ) カルシウム牛乳	昼	<敬老御膳> 三色ちらし寿司 さといもの含め煮 ほうれん草の白和え 季節の果物 お吸物(花麩・豆苗)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	菜めし めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 回鍋肉 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と野菜のボン酢炒め 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)	昼間食	祝まんじゅう	みたらしだんご	パインムース	おはぎ	おかき	水まんじゅう	杏仁豆腐	夕	御飯 かに入り卵焼き和風あん 小松菜の和え物 みそ汁(オクラ・もやし)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き いんげんのごま和え お吸い物(青梗菜・えのき)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と竹輪の煮物 みそ汁(なす・豆苗)	御飯 中華風卵焼き 青梗菜のナムル 中華スープ(大根・大根葉)	御飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 お吸い物(かぶ・かぶ葉)	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(もやし・青菜)	麦ご飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(おつゆ麩・かぶ葉)	I値*	1241kcal	1429kcal	1412kcal	1410kcal	1425kcal	1411kcal	1456kcal	蛋白質	45.9g	蛋白質	55g	蛋白質	62.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	51.7g	蛋白質	54.8g	脂質	21.8g	脂質	32.6g	脂質	31.7g	脂質	29.9g	脂質	21.8g	脂質	32.6g	脂質	31.7g	脂質	29.9g	脂質	31.3g	脂質	41.3g	脂質	35.3g	炭水化物	223.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	227.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	223.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	227.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	232.4g	炭水化物	216.5g	炭水化物	238.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.9g	加鈣	743mg	加鈣	643mg	加鈣	487mg	加鈣	719mg	加鈣	743mg	加鈣	643mg	加鈣	487mg	加鈣	719mg	加鈣	576mg	加鈣	621mg	加鈣	702mg	令和06年09月23日(月)		令和06年09月24日(火)		令和06年09月25日(水)		令和06年09月26日(木)		令和06年09月27日(金)		令和06年09月28日(土)		令和06年09月29日(日)		朝	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 青菜のボン酢和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とベーコンの納豆 卵豆腐 たいみそ みそ汁(しろな・もやし) ジョア	御飯 納豆 大根きんぴら 香の物(しば漬け) みそ汁(さつまいも・水) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンボール なすの和風和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え たいみそ みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	昼	十五穀米 アジの照り焼き もやしの和え物 パインゼリー	御飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のボン酢炒め いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(カクテル)	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのくろみと和え フルーツ缶(黄桃)	昼間食	ドームケーキ	コーヒーゼリー	抹茶ゼリー	吹雪饅頭	おかき	ワッフル	炭酸饅頭	夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 小松菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚)	ゆかり御飯 豆腐ステーキ なすのみそ炒め みそ汁(里芋・豆苗)	御飯 鶏の柚子胡椒ソース ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(小松菜・しめじ)	麦ご飯 ぶりの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め お吸物(おつゆ麩・かぶ葉)	御飯 ふくさ焼き ポテトサラダ コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 みそ汁(エリンギ・青梗菜)	麦ご飯 めぬけの塩麹焼き かぶのかにあんかけ みそ汁(葱・畑菜)	I値*	1409kcal	I値*	1574kcal	I値*	1494kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	58.5g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	37g	脂質	36.5g	脂質	27g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	221.4g	炭水化物	248.2g	炭水化物	251.8g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.5g	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	679mg	加鈣	663mg	加鈣	827mg	令和06年09月30日(月)														朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ヨーグルト												昼	御飯 あじの竜田揚げ コールスローサラダ フルーツ缶(パイン)												昼間食	芋ようかん												夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 中華スープ(きくらげ・春雨)												I値*	1424kcal												蛋白質	48.9g												脂質	32.2g												炭水化物	241.4g												食塩相当	7.1g												加鈣	480mg											
昼間食	祝まんじゅう	みたらしだんご	パインムース	おはぎ	おかき	水まんじゅう	杏仁豆腐	夕	御飯 かに入り卵焼き和風あん 小松菜の和え物 みそ汁(オクラ・もやし)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き いんげんのごま和え お吸い物(青梗菜・えのき)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と竹輪の煮物 みそ汁(なす・豆苗)	御飯 中華風卵焼き 青梗菜のナムル 中華スープ(大根・大根葉)	御飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 お吸い物(かぶ・かぶ葉)	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(もやし・青菜)	麦ご飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(おつゆ麩・かぶ葉)	I値*	1241kcal	1429kcal	1412kcal	1410kcal	1425kcal	1411kcal	1456kcal	蛋白質	45.9g	蛋白質	55g	蛋白質	62.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	51.7g	蛋白質	54.8g	脂質	21.8g	脂質	32.6g	脂質	31.7g	脂質	29.9g	脂質	21.8g	脂質	32.6g	脂質	31.7g	脂質	29.9g	脂質	31.3g	脂質	41.3g	脂質	35.3g	炭水化物	223.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	227.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	223.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	227.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	232.4g	炭水化物	216.5g	炭水化物	238.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.9g	加鈣	743mg	加鈣	643mg	加鈣	487mg	加鈣	719mg	加鈣	743mg	加鈣	643mg	加鈣	487mg	加鈣	719mg	加鈣	576mg	加鈣	621mg	加鈣	702mg	令和06年09月23日(月)		令和06年09月24日(火)		令和06年09月25日(水)		令和06年09月26日(木)		令和06年09月27日(金)		令和06年09月28日(土)		令和06年09月29日(日)		朝	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 青菜のボン酢和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とベーコンの納豆 卵豆腐 たいみそ みそ汁(しろな・もやし) ジョア	御飯 納豆 大根きんぴら 香の物(しば漬け) みそ汁(さつまいも・水) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンボール なすの和風和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え たいみそ みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	昼	十五穀米 アジの照り焼き もやしの和え物 パインゼリー	御飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のボン酢炒め いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(カクテル)	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのくろみと和え フルーツ缶(黄桃)	昼間食	ドームケーキ	コーヒーゼリー	抹茶ゼリー	吹雪饅頭	おかき	ワッフル	炭酸饅頭	夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 小松菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚)	ゆかり御飯 豆腐ステーキ なすのみそ炒め みそ汁(里芋・豆苗)	御飯 鶏の柚子胡椒ソース ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(小松菜・しめじ)	麦ご飯 ぶりの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め お吸物(おつゆ麩・かぶ葉)	御飯 ふくさ焼き ポテトサラダ コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 みそ汁(エリンギ・青梗菜)	麦ご飯 めぬけの塩麹焼き かぶのかにあんかけ みそ汁(葱・畑菜)	I値*	1409kcal	I値*	1574kcal	I値*	1494kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	58.5g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	37g	脂質	36.5g	脂質	27g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	221.4g	炭水化物	248.2g	炭水化物	251.8g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.5g	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	679mg	加鈣	663mg	加鈣	827mg	令和06年09月30日(月)														朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ヨーグルト												昼	御飯 あじの竜田揚げ コールスローサラダ フルーツ缶(パイン)												昼間食	芋ようかん												夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 中華スープ(きくらげ・春雨)												I値*	1424kcal												蛋白質	48.9g												脂質	32.2g												炭水化物	241.4g												食塩相当	7.1g												加鈣	480mg																											
I値*	1241kcal	1429kcal	1412kcal	1410kcal	1425kcal	1411kcal	1456kcal	蛋白質	45.9g	蛋白質	55g	蛋白質	62.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	51.7g	蛋白質	54.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
脂質	21.8g	脂質	32.6g	脂質	31.7g	脂質	29.9g	脂質	21.8g	脂質	32.6g	脂質	31.7g	脂質	29.9g	脂質	31.3g	脂質	41.3g	脂質	35.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
炭水化物	223.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	227.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	223.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	227.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	232.4g	炭水化物	216.5g	炭水化物	238.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
加鈣	743mg	加鈣	643mg	加鈣	487mg	加鈣	719mg	加鈣	743mg	加鈣	643mg	加鈣	487mg	加鈣	719mg	加鈣	576mg	加鈣	621mg	加鈣	702mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
令和06年09月23日(月)		令和06年09月24日(火)		令和06年09月25日(水)		令和06年09月26日(木)		令和06年09月27日(金)		令和06年09月28日(土)		令和06年09月29日(日)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
朝	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 青菜のボン酢和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とベーコンの納豆 卵豆腐 たいみそ みそ汁(しろな・もやし) ジョア	御飯 納豆 大根きんぴら 香の物(しば漬け) みそ汁(さつまいも・水) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンボール なすの和風和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え たいみそ みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	昼	十五穀米 アジの照り焼き もやしの和え物 パインゼリー	御飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のボン酢炒め いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(カクテル)	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのくろみと和え フルーツ缶(黄桃)	昼間食	ドームケーキ	コーヒーゼリー	抹茶ゼリー	吹雪饅頭	おかき	ワッフル	炭酸饅頭	夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 小松菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚)	ゆかり御飯 豆腐ステーキ なすのみそ炒め みそ汁(里芋・豆苗)	御飯 鶏の柚子胡椒ソース ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(小松菜・しめじ)	麦ご飯 ぶりの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め お吸物(おつゆ麩・かぶ葉)	御飯 ふくさ焼き ポテトサラダ コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 みそ汁(エリンギ・青梗菜)	麦ご飯 めぬけの塩麹焼き かぶのかにあんかけ みそ汁(葱・畑菜)	I値*	1409kcal	I値*	1574kcal	I値*	1494kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	58.5g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	37g	脂質	36.5g	脂質	27g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	221.4g	炭水化物	248.2g	炭水化物	251.8g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.5g	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	679mg	加鈣	663mg	加鈣	827mg	令和06年09月30日(月)														朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ヨーグルト												昼	御飯 あじの竜田揚げ コールスローサラダ フルーツ缶(パイン)												昼間食	芋ようかん												夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 中華スープ(きくらげ・春雨)												I値*	1424kcal												蛋白質	48.9g												脂質	32.2g												炭水化物	241.4g												食塩相当	7.1g												加鈣	480mg																																																																																																																																																																							
昼間食	ドームケーキ	コーヒーゼリー	抹茶ゼリー	吹雪饅頭	おかき	ワッフル	炭酸饅頭	夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 小松菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚)	ゆかり御飯 豆腐ステーキ なすのみそ炒め みそ汁(里芋・豆苗)	御飯 鶏の柚子胡椒ソース ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(小松菜・しめじ)	麦ご飯 ぶりの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め お吸物(おつゆ麩・かぶ葉)	御飯 ふくさ焼き ポテトサラダ コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 みそ汁(エリンギ・青梗菜)	麦ご飯 めぬけの塩麹焼き かぶのかにあんかけ みそ汁(葱・畑菜)	I値*	1409kcal	I値*	1574kcal	I値*	1494kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	58.5g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	37g	脂質	36.5g	脂質	27g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	221.4g	炭水化物	248.2g	炭水化物	251.8g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.5g	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	679mg	加鈣	663mg	加鈣	827mg	令和06年09月30日(月)														朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ヨーグルト												昼	御飯 あじの竜田揚げ コールスローサラダ フルーツ缶(パイン)												昼間食	芋ようかん												夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 中華スープ(きくらげ・春雨)												I値*	1424kcal												蛋白質	48.9g												脂質	32.2g												炭水化物	241.4g												食塩相当	7.1g												加鈣	480mg																																																																																																																																																																																							
I値*	1409kcal	I値*	1574kcal	I値*	1494kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal	I値*	1489kcal	I値*	1425kcal	I値*	1541kcal	I値*	1451kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	58.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	35.3g	脂質	44.7g	脂質	42.2g	脂質	34.3g	脂質	37g	脂質	36.5g	脂質	27g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	226.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	221.4g	炭水化物	248.2g	炭水化物	251.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	466mg	加鈣	672mg	加鈣	833mg	加鈣	623mg	加鈣	679mg	加鈣	663mg	加鈣	827mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
令和06年09月30日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
昼	御飯 あじの竜田揚げ コールスローサラダ フルーツ缶(パイン)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
昼間食	芋ようかん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 中華スープ(きくらげ・春雨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
I値*	1424kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
蛋白質	48.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
脂質	32.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
炭水化物	241.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
食塩相当	7.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
加鈣	480mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														