

夏の暑さが和らぎ、
過ごしやすい季節になってきました。

今月は季節の移り変わりをお食事で楽しんで
いただけるような献立をお届けいたします。

9月 長月

小さい秋 みつけた!

9/15 月

行事食 -敬老の日-

ご当地

9/4 木

ご当地グルメ [山形県]



敬老の日のお祝いに、

【天ぷら5種盛り合わせ】を
ご用意いたしました!

純米酒“満寿泉”を使用した
香り高い日本酒ジュレと一緒に、
お祝いの席をお楽しみください。

●栗赤飯 ●天ぷら5種盛り合わせ

●天つゆ ●高野の炊き合わせ ●日本酒ジュレ



山形県では
毎年9月に

芋煮会が
開催されます。

- 芋煮 ●クックデリの厚焼き卵
- おみ漬け昆布 ●さくらんぼゼリー

季節の変わり目

秋バテ
にご用心!

暑い夏がようやく終わりましたが、朝晩の寒暖差など
から疲れが溜まり、体調が不安定になりがちです。
栄養バランスの取れた食事と十分な休息を取って
元気に秋を過ごしましょう。

リンゴ
さつまいも

夏の間に冷たいものを食べすぎて
冷えた身体を温める作用を持ちます。

免疫力を高める
ビタミンDを含んでいます。

きのこ類

秋バテを予防してくれる旬の食材

栗

糖質の代謝を促す
ビタミンB1や、抗酸化作用の
あるタンニンを含んでいます。



9/1 月

おつたち

- 赤飯
- さわらの西京焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- 人参しりしり
- きゅうりとねぎの塩だれ和え

Cook Deli
クックデリ

〈10月のお知らせ〉食欲の秋本番!

※掲載写真は
イメージです。

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
		根菜入りつくね 白菜と春雨の煮物 北海道産昆布の佃煮	ふわとろスクランブルエッグ マッシュポテト ほうれん草のピーナッツ和え	焼き鮭 青菜とピーマンのカラフル炒め きざみ漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ かにかまと玉ねぎのサラダ	肉団子の照焼 カリフラワーの豆乳クリーム和え 大根としその実の漬物	ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み 3色豆のツナマヨサラダ
		エネルギー 117 kcal 蛋白質 5.60 g 脂質 3.30 g 炭水化物 16.72 g 食塩 1.46 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 6.78 g 脂質 13.77 g 炭水化物 11.67 g 食塩 1.01 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 12.02 g 脂質 6.50 g 炭水化物 1.74 g 食塩 0.91 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 5.81 g 脂質 8.21 g 炭水化物 20.49 g 食塩 2.08 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 7.95 g 脂質 7.31 g 炭水化物 10.34 g 食塩 2.02 g	エネルギー 116 kcal 蛋白質 4.23 g 脂質 6.14 g 炭水化物 12.96 g 食塩 1.10 g
昼食							
		赤飯（北海道産小豆使用） さわらの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 人参しりしり きゅうりとねぎの塩だれ和え T おついたち	わかめそば（温） ナゲット カリフラワーのサラダ	コロッケ（野菜入り） トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 茹でいんげん（付け合わせ） なすのソテー風 キャベツと青さのナムル	手煮 クックデリの厚焼き卵 おみ漬け昆布 さくらんぼゼリー ご当地グルメ 山形県	カレイの中華あんかけ きのこ入りひじき煮 粒マスタード入りポテトサラダ	生姜香るタラの電田揚げ いんげんと人参のソテー 小松菜のわさび和え
		エネルギー 190 kcal 蛋白質 15.17 g 脂質 8.32 g 炭水化物 16.20 g 食塩 1.73 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 16.60 g 脂質 6.41 g 炭水化物 50.91 g 食塩 2.13 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 4.29 g 脂質 16.39 g 炭水化物 25.79 g 食塩 1.06 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 10.64 g 脂質 13.58 g 炭水化物 39.01 g 食塩 3.11 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 11.55 g 脂質 8.50 g 炭水化物 19.31 g 食塩 1.30 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 16.93 g 脂質 10.07 g 炭水化物 15.65 g 食塩 1.07 g
夕食							
		タンドリーチキン マカロニのトマトソース炒め カリフラワーと小松菜のお浸し	ぶりの甘酢あんかけ キャベツと薄揚げの煮びたし おくらと長芋の和え物	鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 ごぼうサラダ	にしんの山椒煮 卵の花 人参と蒸し鶏の和え物	豚肉の生姜焼き キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	豆腐ハンバーグ（おろしあん） 茹でほうれん草（付け合わせ） さつま芋の甘煮 もやしの酢の物
		エネルギー 221 kcal 蛋白質 15.01 g 脂質 11.72 g 炭水化物 16.20 g 食塩 2.02 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 11.64 g 脂質 12.63 g 炭水化物 17.25 g 食塩 2.03 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 11.15 g 脂質 8.13 g 炭水化物 22.54 g 食塩 2.28 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 11.31 g 炭水化物 14.22 g 食塩 1.12 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 14.83 g 脂質 10.80 g 炭水化物 22.48 g 食塩 2.82 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 12.96 g 脂質 7.09 g 炭水化物 29.69 g 食塩 1.56 g
合計		エネルギー 528 kcal 蛋白質 35.78 g 脂質 23.34 g 炭水化物 49.12 g 食塩 5.21 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 35.02 g 脂質 32.81 g 炭水化物 79.83 g 食塩 5.17 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 27.46 g 脂質 31.02 g 炭水化物 50.07 g 食塩 4.25 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 30.76 g 脂質 33.10 g 炭水化物 73.72 g 食塩 6.31 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 34.33 g 脂質 26.61 g 炭水化物 52.13 g 食塩 6.14 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 34.12 g 脂質 23.30 g 炭水化物 58.30 g 食塩 3.73 g
★スープも可 ●吸い物も可		水色セル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	 ぶりのみりん醤油焼き 切り昆布と油揚げの煮物 金時豆	 厚揚げの野菜あんかけ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 高菜梅酢漬	 肉団子のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 根菜サラダ	 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう しば漬	 オムレツ 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ	 大根と里芋のそぼろあん 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬	 ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのトマトソース炒め キャベツとコーンのお浸し
	エネルギー 130 kcal 蛋白質 9.81 g 脂質 7.50 g 炭水化物 8.70 g 食塩 0.65 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 3.31 g 脂質 3.81 g 炭水化物 7.58 g 食塩 1.02 g	エネルギー 163 kcal 蛋白質 7.26 g 脂質 6.98 g 炭水化物 17.97 g 食塩 1.97 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 8.50 g 炭水化物 16.89 g 食塩 1.95 g	エネルギー 163 kcal 蛋白質 11.95 g 脂質 8.30 g 炭水化物 11.12 g 食塩 1.34 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 3.25 g 脂質 1.17 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.51 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 3.41 g 脂質 5.16 g 炭水化物 21.20 g 食塩 1.29 g
昼食	 スクランブルオムライス マカロニのチーズクリーム カリフラワーのマリネ 白露	 白身魚フライ タルタルソース SM 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	 チキンステーキ マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 茄子の吉野煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T 重陽の節句	 醤油ラーメン (野菜・豚肉) みずくわいの中華炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ	 タラの煮物 厚揚げとピーマンの味噌炒め みかんまます	 いわしの梅煮 II チャプチェ ブロッコリーの胡麻和え	 三色丼 豆腐けんちん煮 柚子白菜
	エネルギー 252 kcal 蛋白質 7.57 g 脂質 17.51 g 炭水化物 17.08 g 食塩 2.42 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 11.61 g 脂質 12.30 g 炭水化物 25.30 g 食塩 1.44 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 19.30 g 脂質 23.22 g 炭水化物 10.71 g 食塩 1.95 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 17.01 g 脂質 6.80 g 炭水化物 55.48 g 食塩 6.06 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 13.82 g 脂質 2.32 g 炭水化物 22.62 g 食塩 1.86 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 17.73 g 脂質 10.44 g 炭水化物 18.07 g 食塩 2.20 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 7.43 g 脂質 4.78 g 炭水化物 14.79 g 食塩 1.69 g
夕食	 ホイコーロー しゅうまい おくらと長芋の和え物	 鶏肉のすき焼き風 人参とわかめの土佐煮 K ツナマヨコーン	 さばの味噌煮(赤) きのこ入りひじき煮 オクラとろろ	 あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	 ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でブロッコリー (付け合わせ) マッシュポテト キャベツと青さのナムル	 鶏ももの唐揚げ 人参のグラッセ (付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草のお浸し	 銀ひらすの西京焼き 味付け花人参 (付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 チーズ入磯辺かまぼこ
	エネルギー 206 kcal 蛋白質 10.36 g 脂質 7.90 g 炭水化物 24.66 g 食塩 2.57 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 14.38 g 脂質 9.93 g 炭水化物 14.78 g 食塩 2.00 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 13.99 g 脂質 10.60 g 炭水化物 10.10 g 食塩 1.41 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 13.85 g 脂質 3.02 g 炭水化物 13.44 g 食塩 1.25 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 12.15 g 脂質 8.81 g 炭水化物 21.46 g 食塩 1.55 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 17.03 g 脂質 11.37 g 炭水化物 24.72 g 食塩 1.61 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 15.01 g 脂質 8.26 g 炭水化物 12.36 g 食塩 1.30 g
合計	エネルギー 588 kcal 蛋白質 27.74 g 脂質 32.91 g 炭水化物 50.44 g 食塩 5.64 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 29.30 g 脂質 26.04 g 炭水化物 47.66 g 食塩 4.46 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 40.55 g 脂質 40.80 g 炭水化物 38.78 g 食塩 5.33 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 40.75 g 脂質 18.32 g 炭水化物 85.81 g 食塩 9.26 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 37.92 g 脂質 19.43 g 炭水化物 55.20 g 食塩 4.75 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 38.01 g 脂質 22.98 g 炭水化物 55.71 g 食塩 5.32 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 25.85 g 脂質 18.20 g 炭水化物 48.35 g 食塩 4.28 g
	★スーブも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	 肉団子の照焼 カリフラワーの豆乳クリーム和え 高菜梅酢漬 エネルギー 139 kcal 蛋白質 7.86 g 脂質 7.30 g 炭水化物 10.42 g 食塩 1.88 g	 厚焼玉子 わかめと玉ねぎのツナサラダ しば漬け エネルギー 65 kcal 蛋白質 4.83 g 脂質 3.71 g 炭水化物 4.17 g 食塩 1.55 g	 ふわとろスクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え エネルギー 176 kcal 蛋白質 6.91 g 脂質 13.50 g 炭水化物 8.76 g 食塩 0.87 g	 ひじきと枝豆の寄せ揚げ さつま芋の甘煮 干切沢庵漬 エネルギー 168 kcal 蛋白質 6.45 g 脂質 8.22 g 炭水化物 18.47 g 食塩 1.02 g	 ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン エネルギー 124 kcal 蛋白質 5.67 g 脂質 5.68 g 炭水化物 14.31 g 食塩 1.11 g	 焼きさばJ さつま芋のそぼろ煮 青しそきゅうり漬け エネルギー 111 kcal 蛋白質 8.94 g 脂質 5.89 g 炭水化物 8.14 g 食塩 0.96 g	 野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ かにかまと玉ねぎのサラダ エネルギー 163 kcal 蛋白質 3.74 g 脂質 9.30 g 炭水化物 16.37 g 食塩 1.53 g
昼食	 牛肉と豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 もやしの酢の物 エネルギー 264 kcal 蛋白質 11.96 g 脂質 16.67 g 炭水化物 17.88 g 食塩 1.91 g	 栗赤飯 天ぷら5種盛り合わせ 天つゆ 高野の炊き合わせ 日本酒ジュレ エネルギー 419 kcal 蛋白質 9.87 g 脂質 19.68 g 炭水化物 54.15 g 食塩 1.92 g 敬老の日	 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 スパゲティーサラダ エネルギー 255 kcal 蛋白質 15.66 g 脂質 15.80 g 炭水化物 16.12 g 食塩 1.72 g	 トマトとチキンのキーマカレー 一口クロッケ キャベツのマリネ エネルギー 190 kcal 蛋白質 7.66 g 脂質 8.53 g 炭水化物 23.70 g 食塩 2.62 g	 いわしの山椒煮 W ピーマン ほうれん草の胡麻和え エネルギー 206 kcal 蛋白質 17.44 g 脂質 8.72 g 炭水化物 16.04 g 食塩 1.79 g	 たまごうどん(温) ちくわの磯辺揚げ カリフラワーと小松菜のお浸し エネルギー 308 kcal 蛋白質 10.32 g 脂質 9.30 g 炭水化物 44.72 g 食塩 2.70 g	 メンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 刻み大根の梅肉和え エネルギー 318 kcal 蛋白質 9.49 g 脂質 20.21 g 炭水化物 26.30 g 食塩 1.94 g
夕食	 白身魚のケチャップ煮 セロリと人参のごまきんぴら キャベツとソーセージのフレンチサラダ エネルギー 562 kcal 蛋白質 28.20 g 脂質 32.51 g 炭水化物 42.50 g 食塩 4.99 g	 獅子頭煮込み レバーの生姜煮 ゆず卵の花 エネルギー 204 kcal 蛋白質 12.30 g 脂質 8.89 g 炭水化物 19.62 g 食塩 2.34 g	 鶏のマーマレード煮 切干大根とベーコンのスープ煮 おくらと長芋の和え物 エネルギー 183 kcal 蛋白質 13.15 g 脂質 9.58 g 炭水化物 12.97 g 食塩 2.80 g	 にじんの生姜煮 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーのサラダ エネルギー 205 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 12.70 g 炭水化物 9.80 g 食塩 1.57 g	 鶏肉のねぎ塩焼き 大根の洋風煮 ひじきのサラダ エネルギー 227 kcal 蛋白質 15.29 g 脂質 14.85 g 炭水化物 9.33 g 食塩 1.43 g	 マーボー茄子 しゅうまい ごぼうサラダ エネルギー 277 kcal 蛋白質 17.69 g 脂質 14.80 g 炭水化物 20.30 g 食塩 1.80 g	 おじの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) しっとり炒り高野 キャベツとコーンのお浸し エネルギー 140 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 4.78 g 炭水化物 11.91 g 食塩 1.48 g
合計	エネルギー 158 kcal 蛋白質 8.38 g 脂質 8.54 g 炭水化物 14.20 g 食塩 1.20 g エネルギー 562 kcal 蛋白質 28.20 g 脂質 32.51 g 炭水化物 42.50 g 食塩 4.99 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 12.30 g 脂質 8.89 g 炭水化物 19.62 g 食塩 2.34 g エネルギー 688 kcal 蛋白質 27.00 g 脂質 32.28 g 炭水化物 77.94 g 食塩 5.81 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 13.15 g 脂質 9.58 g 炭水化物 12.97 g 食塩 2.80 g エネルギー 614 kcal 蛋白質 35.72 g 脂質 38.88 g 炭水化物 37.85 g 食塩 5.39 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 12.70 g 炭水化物 9.80 g 食塩 1.57 g エネルギー 563 kcal 蛋白質 28.70 g 脂質 29.45 g 炭水化物 51.97 g 食塩 5.21 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 15.29 g 脂質 14.85 g 炭水化物 9.33 g 食塩 1.43 g エネルギー 557 kcal 蛋白質 38.40 g 脂質 29.25 g 炭水化物 39.68 g 食塩 4.33 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 17.69 g 脂質 14.80 g 炭水化物 20.30 g 食塩 1.80 g エネルギー 696 kcal 蛋白質 36.95 g 脂質 29.99 g 炭水化物 73.16 g 食塩 5.46 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 4.78 g 炭水化物 11.91 g 食塩 1.48 g エネルギー 621 kcal 蛋白質 27.82 g 脂質 34.29 g 炭水化物 54.58 g 食塩 4.95 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル: 季節商品
※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがございます。ご了承ください。

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	 大根と里芋のそぼろあん きんぴらごぼう 高菜梅酢漬	 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 いんげんとうもろこしのソテー 干切沢庵漬	 ウインナーと野菜のカレー煮 ナゲット キャベツと青さのナムル	 厚揚げの野菜あんかけ 春雨の五目炒め しば漬け	 ミートオムレツ マッシュポテト レンコンの梅おかかマヨサラダ	 高野豆腐の卵とじ 加子の吉野煮 きざみ漬け	 肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 粒マスタード入りポテトサラダ
	エネルギー 89 kcal 蛋白質 2.27 g 脂質 1.56 g 炭水化物 17.08 g 食塩 1.49 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 4.63 g 脂質 5.18 g 炭水化物 7.80 g 食塩 1.00 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 9.80 g 脂質 9.48 g 炭水化物 19.16 g 食塩 1.19 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.09 g 脂質 5.33 g 炭水化物 10.76 g 食塩 1.63 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 7.85 g 炭水化物 13.62 g 食塩 1.26 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 9.65 g 脂質 9.41 g 炭水化物 11.25 g 食塩 1.54 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 7.31 g 脂質 6.21 g 炭水化物 22.38 g 食塩 1.90 g
昼食	 白身魚のピカタ 温野菜ソース かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K ほうれん草のお浸し	 だし巻る和風とんてき 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ	 ちらし寿司 しろ菜とちくわの煮浸し 人参と蒸し鶏の和え物	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆の煮物 小松菜のわさび和え	 ソース焼きそば カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し チーズ入磯辺かまぼこ	 肉じゃが セロリと人参のごまきんぴら 豆とコーンのオーロラソース和え	 いわしの生姜煮 W 切り昆布と油揚げの煮物 もやしの酢の物
	エネルギー 115 kcal 蛋白質 10.68 g 脂質 2.19 g 炭水化物 14.71 g 食塩 1.51 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 19.46 g 脂質 22.39 g 炭水化物 15.19 g 食塩 2.26 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 7.45 g 脂質 5.22 g 炭水化物 20.84 g 食塩 2.55 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 18.31 g 脂質 23.67 g 炭水化物 12.16 g 食塩 1.39 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 20.42 g 炭水化物 52.75 g 食塩 3.16 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 10.92 g 脂質 9.36 g 炭水化物 24.16 g 食塩 1.75 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 17.55 g 脂質 8.64 g 炭水化物 14.26 g 食塩 1.51 g
夕食	 鶏の西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし スパゲティサラダ	 ナガメツケの酒蒸し さつま芋の甘煮 ひじきのサラダ	 さんまの塩焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 柿なます	 チーズ入りデキンカツ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのマリネ	 タラの野菜あんかけ 豆腐けんちん煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	 にしんの柚子すだちおろし煮 レバーの生姜煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	 牛肉の甘辛 キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ
	エネルギー 273 kcal 蛋白質 16.23 g 脂質 16.11 g 炭水化物 17.20 g 食塩 2.11 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 12.53 g 脂質 4.44 g 炭水化物 15.09 g 食塩 1.04 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 12.99 g 脂質 16.50 g 炭水化物 9.38 g 食塩 1.38 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 9.87 g 脂質 7.19 g 炭水化物 24.17 g 食塩 1.06 g	エネルギー 257 kcal 蛋白質 19.15 g 脂質 11.59 g 炭水化物 20.61 g 食塩 1.84 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 15.12 g 脂質 8.70 g 炭水化物 12.12 g 食塩 2.14 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 8.22 g 脂質 19.42 g 炭水化物 13.33 g 食塩 2.13 g
合計	エネルギー 477 kcal 蛋白質 29.18 g 脂質 19.86 g 炭水化物 48.99 g 食塩 5.11 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 36.62 g 脂質 32.01 g 炭水化物 38.08 g 食塩 4.30 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 30.24 g 脂質 31.20 g 炭水化物 49.38 g 食塩 5.12 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 31.27 g 脂質 36.19 g 炭水化物 47.09 g 食塩 4.08 g	エネルギー 843 kcal 蛋白質 41.87 g 脂質 39.86 g 炭水化物 86.98 g 食塩 6.26 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 35.69 g 脂質 27.47 g 炭水化物 47.53 g 食塩 5.43 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 33.08 g 脂質 34.27 g 炭水化物 49.97 g 食塩 5.54 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

0

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食							
	厚焼玉子 からし菜ときくらげの田舎風 しば漬け	ぶりのみりん醤油焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり ツナマヨコーン				
	エネルギー 78 kcal 蛋白質 4.82 g 脂質 4.10 g 炭水化物 6.47 g 食塩 1.34 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 9.14 g 脂質 7.31 g 炭水化物 4.84 g 食塩 0.94 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 6.29 g 脂質 4.32 g 炭水化物 14.42 g 食塩 1.30 g				
昼食							
	さばの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K スパゲティーサラダ	親子丼 きんぴらごぼう ひじきのサラダ	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) ビーフン オクラとろろ				
	エネルギー 250 kcal 蛋白質 11.84 g 脂質 20.00 g 炭水化物 8.53 g 食塩 1.74 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 9.40 g 脂質 9.20 g 炭水化物 19.33 g 食塩 2.32 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 9.80 g 脂質 8.37 g 炭水化物 21.38 g 食塩 0.91 g				
夕食							
	鶏の照り焼き かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	おろしハンバーグ ポテトフライ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のピーナッツ和え	赤魚のトマトカレー煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 根菜サラダ				
	エネルギー 224 kcal 蛋白質 15.56 g 脂質 11.30 g 炭水化物 17.09 g 食塩 1.70 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 14.47 g 脂質 17.29 g 炭水化物 22.60 g 食塩 2.27 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 12.79 g 脂質 7.37 g 炭水化物 13.59 g 食塩 1.37 g				
合計	エネルギー 552 kcal 蛋白質 32.22 g 脂質 35.40 g 炭水化物 32.09 g 食塩 4.78 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 33.01 g 脂質 33.80 g 炭水化物 46.77 g 食塩 5.53 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 28.88 g 脂質 20.06 g 炭水化物 49.39 g 食塩 3.58 g				
★スーブも可 ●吸い物も可 水色セル: 季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。