

Monthly Menu9月			 おすすめ／  ヘルシー／  お肉の日／  お魚の日／  ご当地／  SDGs  サニステージ 介護付有料老人ホーム					
30(日)		31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
朝食			パン あさりと野菜のバター醤油ソテー サウザンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え 味噌汁	パン ポークビーンズ 温野菜サラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ハムと野菜のソテー いんげんのチーズ和え ふりかけ 味噌汁	
			冷やしたぬきうどん 千草焼き かぶの甘味噌和え フルーツ	コロッケとツナの サンドイッチ ベーコンエッグ フレンチサラダ コーンチャウダー フルーツゼリー	御飯 鱈の柚子胡椒焼き さつま芋の甘煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 茄子とピーマンのソテー 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト	《緑黄色野菜たっぷり》 南瓜と豚肉の ごま味噌炒め ブロッコリーと卵の甘酢あん キャベツとピーマンのおかか和え 御飯・すまし汁 フルーツ	
おやつ			卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	紅茶ケーキ	
夕食			御飯 白身魚のポテト焼き 茄子のトマト煮 イタリアンサラダ 野菜スープ	御飯 豚肉の葱塩炒め いんげんの当座煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 玉子豆腐 キャベツのゆかり和え すまし汁	御飯 鶏もも肉の親子煮 ビーフン炒め 香の物 味噌汁	御飯 ホキの香味照り焼き 五目大豆 小松菜の胡麻和え 味噌汁	
6(日)		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
朝食	御飯 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 納豆 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物 味噌汁	パン ジャーマンポテト 盛合せサラダ トマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 豆腐のそぼろあんかけ かぶのドレッシング和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ 花野菜サラダ 千切り野菜のスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜のソテー ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り卵 大根サラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 白身魚の竜田揚げ 蓮根金平 二色浸し 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鱈の黄身焼き 卵の花 小松菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	きつねそば きのこソテー 大根の梅和え フルーツ	御飯 タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 彩りサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 ササミのしそ巻フライ 厚揚げの煮物 なます 味噌汁 フルーツゼリー	◎SDG s メニュー◎ 大豆ミートの キーマカレー ミニオムレツ ミックスサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 ホキの香草焼き 野菜のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	
おやつ	お誕生日ケーキ	水ようかん（芋）	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	
夕食	御飯 鶏もも肉の マスタード焼き さつま芋とりんごのバター煮 コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼き ひじきの煮物 煮豆 すまし汁	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き がんもの煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き 大豆の煮物 春菊の海苔和え 味噌汁	御飯 生姜風味の さば煮付け 竹輪の甘辛炒め 香の物 味噌汁	御飯 鯖の照り焼き 南瓜煮 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 豚肉豆腐 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	
13(日)		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 白菜の塩昆布和え 納豆 味噌汁	御飯 車麴の卵とじ ちくわのマヨ和え 漬物 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉団子の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 オニオンサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト イタリアンサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	 特食	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	☆今月のおすすめ☆ 鶏もも肉ときのこの クリームスパゲティ ミニオムレツ マスタードマヨサラダ 野菜コンソメスープ フルーツ	御飯 ポークチャップ マカロニソテー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 大根の田楽 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	豚焼肉チャーハン 春巻き 小松菜のナムル 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 鶏もも肉の 柚子胡椒焼き ひじきの煮物 なます 味噌汁 ヨーグルト	
おやつ	水ようかん（抹茶）	紅茶ケーキ	ミルクプリン	黒糖ケーキ	フルーチェ	レーズンクリームサンド	カステラ	
夕食	御飯 鶏もも肉の 西京漬焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのボン酢和え すまし汁	御飯 鱈の野菜あんかけ 五目大豆 わかめの酢の物 味噌汁	御飯 厚揚げの肉味噌かけ じゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの胡麻和え すまし汁	御飯 鰯の粕漬け焼き 和風サラダ 香の物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 焼売 青菜の中華和え 中華風かき玉スープ	御飯 ホキの野菜味噌 バター焼き 切干大根の煮物 煮豆 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース 揚げ茄子の煮浸し キャベツのザーサイ和え 中華スープ	
20(日)		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 納豆 味噌汁	御飯 焼き豆腐の煮物 ミックスサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ かぶのマリネ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 ハムサラダ 味噌汁	パン ツナじゃが コールスローサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 鯖の磯辺焼き 冷奴 青梗菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚フライ がんもの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツゼリー	旨みたっぷり 葱塩そうめん 照焼きつくね 胡瓜のかおり和え フルーツ	御飯 豚肉のもろみ焼き 南瓜のいとこ煮 茄子のボン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白身魚のムニエル バター醤油 野菜のトマト煮 チキンサラダ コンソメスープ フルーツ	ポークカレー ほうれん草のソテー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 厚揚げと牛肉の 彩り炒め 冬瓜のそぼろ煮 春菊の辛子和え すまし汁 フルーツゼリー	
おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン	バナナケーキ	黒糖ケーキ	
夕食	御飯 生姜香る 鶏もも肉の和風ソース さつま芋の煮物 茄子の甘味噌和え 味噌汁	御飯 豚肉の 甜麺醤ソースがけ かに玉 いんげんの香味和え 中華スープ	御飯 鰯の山椒焼き 炒り鶏 白菜のお浸し 味噌汁	御飯 鰯の酒蒸し 香味油かけ 卵と野菜の中華炒め 香の物 中華スープ	御飯 鶏もも肉の葱塩焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子和え 味噌汁	御飯 ホキの柚庵焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 竹輪の煮物 カリフラワーの ピーナッツ和え 味噌汁	
27(日)		28(月)	29(火)	30(水)	1(木)	2(金)	3(土)	
朝食	御飯 肉団子の煮物 おろし和え 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜の炒め物 豆腐サラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 味噌汁	※写真はイメージです  ご当地メニュー 大分名物！中津からあげ			
昼食	ご当地メニュー【大分】 大分名物！ 中津からあげ(しお) 蓮根金平 ポテトサラダ 御飯・味噌汁 ヨーグルト	 特食	ほうれん草とベーコンの 和風パスタ コロッケ グリーンサラダ 野菜スープ フルーツ	御飯 豚肉の照焼き 玉子豆腐 二色浸し 味噌汁 ヨーグルト	 ご当地メニュー 鶏もも肉ときのこの クリームスパゲティ			
おやつ	バニラブッセ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん				
夕食	御飯 鱈のグリル オニオンソース 青菜のコーンソテー 盛り合せサラダ トマトスープ	御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の塩麹焼き 炒り豆腐 胡瓜のおかか和え 味噌汁	御飯 鰯のみりん焼き さつま芋の甘煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁				

*都合により献立を変更することがあります。



Weekly Menu



9月

8月30日(日)		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)		9月5日(土)	
朝食	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	小町麴の卵とじ	ソーセージと野菜の炒め物	あさりと野菜のバター醤油ソテー	とろろ芋	とろろ芋	ポークビーンズ	さつま揚げの煮物	さつま揚げの煮物	さつま揚げの煮物	さつま揚げの煮物	さつま揚げの煮物	さつま揚げの煮物	さつま揚げの煮物
	蓮根金平	マカロニサラダ	サウザンサラダ	挽肉と野菜の炒め物	挽肉と野菜の炒め物	温野菜サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ
	納豆	漬物	コンソメスープ	カリフラワーの和風マヨ和え	カリフラワーの和風マヨ和え	野菜スープ	たいみそ	たいみそ	たいみそ	たいみそ	たいみそ	たいみそ	たいみそ
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 468 kcal		エネルギー 455 kcal		エネルギー 425 kcal		エネルギー 395 kcal		エネルギー 454 kcal		エネルギー 429 kcal		エネルギー 370 kcal	
昼食	御飯	御飯	冷やしたぬきうどん	コロッケとツナの	コロッケとツナの	御飯	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス
	鯖の塩焼き	鶏もも肉のチリソース	千草焼き	サンドイッチ	サンドイッチ	鱈の柚子胡椒焼き	茄子とピーマンのソテー	茄子とピーマンのソテー	茄子とピーマンのソテー	茄子とピーマンのソテー	茄子とピーマンのソテー	茄子とピーマンのソテー	茄子とピーマンのソテー
	がんもの煮物	焼売	かぶの甘味噌和え	ベーコンエッグ	ベーコンエッグ	さつま芋の甘煮	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ
	ブロッコリーの胡麻和え	コーン春雨サラダ	フルーツ	フレンチサラダ	フレンチサラダ	白菜の塩昆布和え	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	味噌汁	わかめスープ		コーンチャウダー	コーンチャウダー	味噌汁	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー 622 kcal		エネルギー 647 kcal		エネルギー 530 kcal		エネルギー 494 kcal		エネルギー 564 kcal		エネルギー 561 kcal		エネルギー 586 kcal	
おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	卵ケーキ	水ようかん(抹茶)	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	カステラドーナツ	カステラドーナツ	カステラドーナツ	カステラドーナツ	カステラドーナツ	カステラドーナツ
	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 23 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の葱味噌炒め	真あじの香味焼き	白身魚のポテト焼き	豚肉の葱塩炒め	豚肉の葱塩炒め	肉じゃが	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮
	切干大根の煮物	冬瓜のくずあん	茄子のトマト煮	いんげんの当座煮	いんげんの当座煮	玉子豆腐	ビーフン炒め	ビーフン炒め	ビーフン炒め	ビーフン炒め	ビーフン炒め	ビーフン炒め	ビーフン炒め
	小松菜のお浸し	煮豆	イタリアンサラダ	ほうれん草の辛子和え	ほうれん草の辛子和え	キャベツのゆかり和え	香の物	香の物	香の物	香の物	香の物	香の物	香の物
	すまし汁	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 547 kcal		エネルギー 442 kcal		エネルギー 568 kcal		エネルギー 676 kcal		エネルギー 523 kcal		エネルギー 532 kcal		エネルギー 474 kcal	
計	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1622 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1641 kcal	エネルギー 1641 kcal	エネルギー 1564 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1505 kcal	エネルギー 1505 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



9月

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	御飯 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 納豆 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物 味噌汁	パン ジャーマンポテト 盛合せサラダ トマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 豆腐のそぼろあんかけ かぶのドレッシング和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ 花野菜サラダ 千切り野菜のスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜のソテー ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り卵 大根サラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 437 kcal	エネルギー 404 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 404 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 413 kcal
昼食	御飯 白身魚の竜田揚げ 蓮根金平 二色浸し 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鱈の黄身焼き 卵の花 小松菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	きつねそば きのこソテー 大根の梅和え フルーツ	御飯 タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 彩りサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 ササミのしそ巻フライ 厚揚げの煮物 なます 味噌汁 フルーツゼリー	◎SDGsメニュー◎ 大豆ミートの キーマカレー ミニオムレツ ミックスサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 ホキの香草焼き 野菜のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ
	エネルギー 591 kcal	エネルギー 533 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 612 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ	水ようかん（芋）	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ
	エネルギー 108 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の マスタード焼き さつま芋とりんごのバター煮 コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼き ひじきの煮物 煮豆 すまし汁	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き がんもの煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き 大豆の煮物 春菊の海苔和え 味噌汁	御飯 生姜風味の さば煮付け 竹輪の甘辛炒め 香の物 味噌汁	御飯 鯖の照り焼き 南瓜煮 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 豚肉豆腐 金平ごぼう 煮豆 味噌汁
	エネルギー 566 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 472 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 615 kcal
計	エネルギー 1702 kcal	エネルギー 1585 kcal	エネルギー 1624 kcal	エネルギー 1575 kcal	エネルギー 1709 kcal	エネルギー 1561 kcal	エネルギー 1709 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



9月

9月13日(日)		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げと野菜の煮物	車麩の卵とじ	ハムと野菜のソテー	とろろ芋	ウインナーと野菜のソテー	がんもの煮物	ジャーマンポテト						
	白菜の塩昆布和え	ちくわのマヨ和え	温野菜サラダ	肉団子の煮物	ポテトサラダ	オニオンサラダ	イタリアンサラダ						
	納豆	漬物	ポタージュスープ	青梗菜の炒め物	コンソメスープ	うめびしお	ふりかけ						
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁						
エネルギー 443 kcal		エネルギー 420 kcal		エネルギー 482 kcal		エネルギー 379 kcal		エネルギー 477 kcal		エネルギー 392 kcal		エネルギー 415 kcal	
昼食		御飯	☆今月のおすすめ☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
		豚肉のスタミナ炒め	鶏もも肉ときのこの	ポークチャップ	チキン南蛮	豚焼肉チャーハン	鶏もも肉の						
		さつま揚げの煮物	クリームスパゲティ	マカロニソテー	大根の田楽	春巻き	柚子胡椒焼き						
		オクラのなめ茸和え	ミニオムレツ 	フレンチサラダ	白菜のおかか和え	小松菜のナムル	ひじきの煮物						
		味噌汁	マスタードマヨサラダ	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	なます						
フルーツ		野菜コンソメスープ	ヨーグルト	フルーツ	杏仁豆腐	味噌汁	ヨーグルト						
エネルギー 528 kcal		エネルギー 643 kcal		エネルギー 628 kcal		エネルギー 680 kcal		エネルギー 688 kcal		エネルギー 585 kcal			
おやつ	水ようかん（抹茶）	紅茶ケーキ	ミルクプリン	黒糖ケーキ	フルーチェ	レーズンクリームサンド	カステラ						
	エネルギー 83 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 43 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 80 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	鶏もも肉の	鱈の野菜あんかけ	厚揚げの肉味噌かけ	鰯の粕漬け焼き	麻婆豆腐	ホキの野菜味噌	豆腐ハンバーグ						
	西京漬焼き	五目大豆	じゃが芋の甘辛煮	和風サラダ	焼売	バター焼き	油淋鶏ソース						
	高野豆腐の煮物	わかめの酢の物	カリフラワーの胡麻和え	香の物	青菜の中華和え	切干大根の煮物	揚げ茄子の煮浸し						
	キャベツのポン酢和え	味噌汁	すまし汁	味噌汁	中華風かき玉スープ	煮豆	キャベツのザーサイ和え						
すまし汁						すまし汁	中華スープ						
エネルギー 535 kcal		エネルギー 463 kcal		エネルギー 539 kcal		エネルギー 451 kcal		エネルギー 532 kcal		エネルギー 431 kcal		エネルギー 532 kcal	
計	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1480 kcal	エネルギー 1736 kcal	エネルギー 1534 kcal	エネルギー 1732 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1612 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



9月

9月20日(日)		9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月26日(土)	
朝食	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ソーセージと野菜の炒め物	焼き豆腐の煮物	焼き豆腐の煮物	オムレツ	とろろ芋	ツナじゃが	鯖の磯辺焼き	ツナじゃが	炒り卵	ほうれん草のソテー	ポークカレー	ウインナーと野菜の炒め物	ウインナーと野菜の炒め物
	ブロッコリーのツナ和え	ミックスサラダ	がんもの煮物	かぶのマリネ	厚揚げの煮物	コールスローサラダ	冷奴	コールスローサラダ	いんげんのドレッシング和え	イタリアンサラダ	彩り炒め	マカロニサラダ	マカロニサラダ
	納豆	漬物	小松菜のおかか和え	コンソメスープ	ハムサラダ	ミルクスープ	青梗菜のわさび和え	ミルクスープ	のり佃煮	コンソメスープ	冬瓜のそぼろ煮	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	フルーツ	すまし汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 445 kcal		エネルギー 397 kcal		エネルギー 369 kcal		エネルギー 342 kcal		エネルギー 461 kcal		エネルギー 422 kcal		エネルギー 456 kcal	
昼食	御飯	御飯	旨みたっぷり	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の磯辺焼き	白身魚フライ	葱塩そうめん	豚肉のもろみ焼き	豚肉のもろみ焼き	白身魚のムニエル	鯖の磯辺焼き	白身魚のムニエル	ほうれん草のソテー	ほうれん草のソテー	厚揚げと牛肉の	厚揚げと牛肉の	厚揚げと牛肉の
	冷奴	がんもの煮物	照焼きつくね	南瓜のいところ煮	南瓜のいところ煮	バター醤油	冷奴	バター醤油	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	彩り炒め	彩り炒め	彩り炒め
	青梗菜のわさび和え	小松菜のおかか和え	胡瓜のかおり和え	茄子のポン酢和え	茄子のポン酢和え	野菜のトマト煮	青梗菜のわさび和え	野菜のトマト煮	コンソメスープ	コンソメスープ	冬瓜のそぼろ煮	冬瓜のそぼろ煮	冬瓜のそぼろ煮
	味噌汁	味噌汁	フルーツ	味噌汁	味噌汁	チキンサラダ	味噌汁	チキンサラダ	フルーツ	フルーツ	春菊の辛子和え	春菊の辛子和え	春菊の辛子和え
エネルギー 511 kcal		エネルギー 605 kcal		エネルギー 647 kcal		エネルギー 637 kcal		エネルギー 544 kcal		エネルギー 667 kcal		エネルギー 603 kcal	
おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	カステラドーナツ	チョコプリン	牛乳ケーキ	チョコプリン	バナナケーキ	バナナケーキ	黒糖ケーキ	黒糖ケーキ	黒糖ケーキ
	エネルギー 67 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 70 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	生姜香る	豚肉の	鰯の山椒焼き	鰯の酒蒸し	鰯の酒蒸し	鶏もも肉の葱塩焼き	生姜香る	鶏もも肉の葱塩焼き	ホキの柚庵焼き	ホキの柚庵焼き	鯖の塩焼き	鯖の塩焼き	鯖の塩焼き
	鶏もも肉の和風ソース	甜麺醤ソースがけ	炒り鶏	香味油かけ	香味油かけ	切干大根の煮物	鶏もも肉の和風ソース	切干大根の煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	竹輪の煮物	竹輪の煮物	竹輪の煮物
	さつま芋の煮物	かに玉	白菜のお浸し	卵と野菜の中華炒め	卵と野菜の中華炒め	キャベツの柚子和え	さつま芋の煮物	キャベツの柚子和え	煮豆	煮豆	カリフラワーの	カリフラワーの	カリフラワーの
	茄子の甘味噌和え	いんげんの香味和え	味噌汁	香の物	香の物	味噌汁	茄子の甘味噌和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ピーナッツ和え	ピーナッツ和え	ピーナッツ和え
エネルギー 644 kcal		エネルギー 458 kcal		エネルギー 497 kcal		エネルギー 551 kcal		エネルギー 430 kcal		エネルギー 554 kcal		エネルギー 554 kcal	
計	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1538 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1520 kcal	エネルギー 1520 kcal	エネルギー 1575 kcal	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1575 kcal	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1683 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



9月

9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯										
	肉団子の煮物	挽肉と野菜の炒め物	オムレツ	とろろ芋										
	おろし和え	豆腐サラダ	ミックスサラダ	ソーセージと野菜の塩炒め										
	納豆	漬物	コンソメスープ	いんげんの和風マヨ和え										
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁										
エネルギー 455 kcal		エネルギー 371 kcal		エネルギー 393 kcal		エネルギー 418 kcal								
昼食	ご当地メニュー【大分】		ほうれん草とベーコンの	御飯										
	大分名物！		和風パスタ	豚肉の照焼き										
	中津からあげ(しお)		コロッケ	玉子豆腐										
	蓮根金平		グリーンサラダ	二色浸し										
	ポテトサラダ		野菜スープ	味噌汁										
	御飯・味噌汁		フルーツ	ヨーグルト										
	ヨーグルト													
エネルギー 760 kcal		エネルギー 504 kcal		エネルギー 577 kcal										
おやつ	バナラブッセ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん										
	エネルギー 57 kcal	エネルギー 54 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 73 kcal										
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯										
	鱈のグリル	豚肉の生姜焼き	鶏もも肉の塩麴焼き	鰯のみりん焼き										
	オニオンソース	じゃが芋煮	炒り豆腐	さつま芋の甘煮										
	青菜のコーンソテー	ブロッコリーの胡麻和え	胡瓜のおかか和え	キャベツの青じそ和え										
	盛り合せサラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁										
	トマトスープ													
エネルギー 452 kcal		エネルギー 607 kcal		エネルギー 625 kcal		エネルギー 478 kcal								
計	エネルギー 1724 kcal	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1546 kcal										

*都合により献立を変更することがあります。