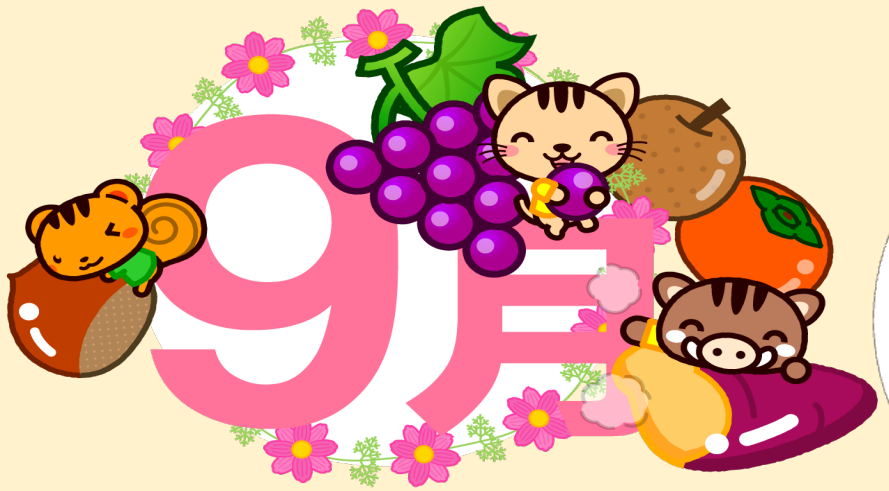
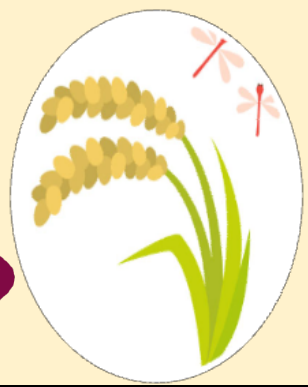
2023年9月献立　（9/01～9/9）





	金	土
	令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)
朝	御飯 キャベツと挽肉の煮物 大根の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 いわしつみれの煮物 白菜の香味和え カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚の塩麹焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(豆腐･わかめ) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉のチーズ風味 なすとピーマンの炒め物 お吸物（おつゆ麸・白ネギ） ふりかけ（かつお）
おやつ	おやつ（スイスロールバニラ））	おやつ（ブドウゼリー）
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 里芋の煮っころがし なすのポン酢和え みそ汁(もやし･大根葉)	御飯 ホキの胡麻ケチャップ焼き じゃが芋のバター炒め 青梗菜の和え物 みそ汁(うずまき麸･かぶ葉)

	令和05年09月03日(日)	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月07日(木)	令和05年09月08日(金)	令和05年09月09日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 カリフラワーのおかか和え カルシウム牛乳	御飯 かつおと大根のとろみ煮 青梗菜のからしマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 白菜のピーナッツ和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ 青梗菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 カリフラワーのからし和え カルシウム牛乳
昼	御飯 煮込みハンバーグ かぶの洋風煮 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱・青梗菜） フルーツ缶（みかん）	チキンカレー ブロッコリーのバター煮 コンソメスープ(冬瓜・大根葉) いちごムース	御飯 豚肉の葱だれ炒め 大根の甘辛煮 みそ汁(白菜･おつゆ麸) ふりかけ（梅しそ）	御飯 たらの漬け焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁（かぶ・かぶ葉） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 ポークチャップ 大根と人参の洋風煮 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱・大根葉） フルーツ缶（黄桃）	赤飯 ぶりのみりん焼き 冬瓜のくず煮 お吸物（小花麸・ねぎ） フルーツ缶（みかん）	御飯 白身魚のマスタード焼き じゃが芋の煮物 みそ汁(なす･しろな) ふりかけ（かつお）
おやつ	おやつ（チョコパイ）	おやつ（クッキー）	おやつ（オレンジゼリー）	おやつ（あんぱん）	おやつ（カスタードケーキ）	おやつ（マスカットゼリー）	おやつ（味噌饅頭）
夕	御飯 たらの味噌焼き 冬瓜のそぼろあん ほうれん草の和え物 お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 白菜の煮物 畑菜の中華和え みそ汁(小松菜・小花麸)	御飯 白身魚のマヨコーン焼き かぼちゃの甘煮 青梗菜の磯和え みそ汁(しろな･玉葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草のおかか和え お吸い物(豆腐・若布)	御飯 あぶらかれいの塩麹焼き しろなのそぼろあん なすのポン酢和え みそ汁(小松菜･うずまき麸)	御飯 チキンピカタ かぶの含め煮 ポテトサラダ みそ汁(キャベツ･人参)	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の煮物 しろなのごま和え みそ汁(里芋･わかめ)

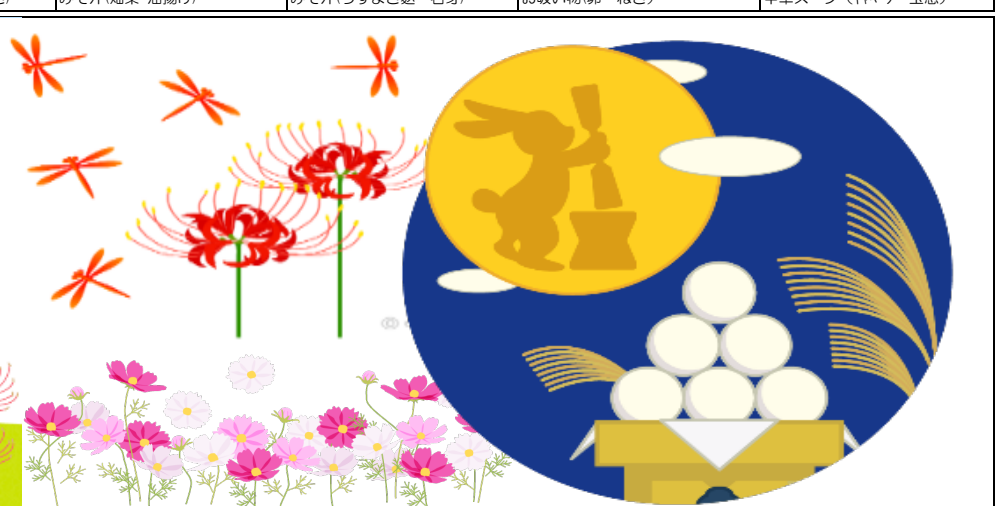
2023年9月献立（9/10～9/23）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和05年09月10日(日)	令和05年09月11日(月)	令和05年09月12日(火)	令和05年09月13日(水)	令和05年09月14日(木)	令和05年09月15日(金)	令和05年09月16日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 青梗菜のクルミ和え カルシウム牛乳	御飯 白身魚と里芋の煮物 タマゴサラダ カルシウム牛乳	御飯 キャベツと挽肉の煮物 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 白菜の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ 大根サラダ カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の七味焼き さつまいもの煮物 みそ汁(大根･大根葉) フルーツ缶（マンゴー）	けんちんあんかけうどん 牛肉コロッケ いちごムース	御飯 たらの南蛮漬け 冬瓜の土佐煮 お吸物(とろろ･畑菜) ふりかけ（梅しそ）	御飯 麻婆豆腐 なすの中華和え 中華スープ(青梗菜･玉葱) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 さばの煮付け 大根の甘辛炒め お吸い物(卵・ねぎ) フルーツ缶（黄桃）	御飯 焼き肉 冬瓜のくず煮 みそ汁(卵・葱) ふりかけ（たまご）	キーマカレー カリフラワーサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉) バナナムース
おやつ	おやつ（スイスロールモカ））	おやつ（バームクーヘン）	おやつ（牛乳寒天）	おやつ（和のﾊﾞﾝｹｰｷきなこ黒蜜）	おやつ（いちごゼリー）	おやつ（クリームパン）	おやつ（カステラ）
夕	御飯 和風卵焼き ｷｬﾍﾞﾂの甘辛炒め かぶのゆかり和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 さばの香味蒸し かぼちゃの甘煮 大根の甘酢漬け みそ汁(しろな･おつゆ麸)	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽかけ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ コンソメスープ(人参･ｷｬﾍﾞﾂ)	御飯 たらの野菜あんかけ 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え みそ汁(小松菜･油揚げ)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの含め煮 かぶの甘酢和え みそ汁(しろな･おつゆ麸)	御飯 白身魚の山椒煮 かぼちゃの甘煮 青梗菜のたまご和え みそ汁(大根･うずまき麸)	御飯 ふくさ焼き 大根のみそ炒め なすのポン酢和え お吸物（小花麸･小松菜）

	令和05年09月17日(日)	令和05年09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)
朝	御飯 ツナと大根の煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 豆腐と冬瓜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 かつおとじゃが芋の煮物 青梗菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 タマゴサラダ カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ 青梗菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の生姜醤油和え カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のムニエル じゃが芋のバター炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・人参) フルーツ缶（マンゴー）	＜敬老の日＞ さつまいもご飯 松風焼き ほうれん草の和え物 お吸い物(小花麸･ねぎ) 祝いまんじゅう	御飯 白身魚の香味焼き さつまいものオレンジ煮 お吸い物(豆腐･わかめ) ふりかけ（かつお）	御飯 鶏肉のケチャップ焼き かぶのバター風味煮 コンソメスープ（ｷｬﾍﾞﾂ・人参） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 たらのカレー風味焼き ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(しろな・若布) フルーツ缶（黄桃）	＜郷土料理　長野県＞ 御飯 若鶏山賊焼き しろなのなめたけ和え お吸物（小花麸・人参） ブドウ	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ（たまご・ねぎ） フルーツ缶（マンゴー）
おやつ	おやつ（抹茶ゼリー）	おやつ（ｽｲｽﾛｰﾙいちご）	おやつ（カスタードケーキ）	おやつ（パインゼリー）	おやつ（和のパンケーキ抹茶）	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（おはぎ）
夕	御飯 鶏肉のみそ漬焼き かぶのそぼろあん しろなのごま和え みそ汁(卵・ねぎ)	御飯 さばのおろし煮 なすとピーマンの炒め物 カリフラワーのおかか和え みそ汁(里芋･えのき)	御飯 鶏肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 青梗菜の和え物 みそ汁(小松菜・うずまき麸)	御飯 さばのゆず醤油かけ なすの煮浸し しろなのサラダ みそ汁(とろろ･ねぎ)	御飯 手作り豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ﾃﾘﾔｷｿｰｽ） 大根の甘辛炒め 白菜の青じそ風味和え みそ汁(玉葱･若布)	御飯 白身魚の南部焼き 冬瓜の煮物 白菜の梅マヨ和え みそ汁(大根･大根葉)	御飯 あぶらかれいのみりん焼き さつまいもの甘煮 しろなのゆず風味和え みそ汁(たまねぎ･油揚げ)

2023年9月献立（9/24～9/30）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和05年09月24日(日)	令和05年09月25日(月)	令和05年09月26日(火)	令和05年09月27日(水)	令和05年09月28日(木)	令和05年09月29日(金)	令和05年09月30日(土)
朝	御飯 豆腐のねぎあん煮 畑菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 白身魚とかぶのとろみ煮 白菜の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ かぶの和え物 カルシウム牛乳	御飯 キャベツと挽肉の煮物 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 いわしつみれの煮物 白菜のピーナッツ和え カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 青梗菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚の蒲焼き なすの煮浸し みそ汁(白菜･油揚げ) ふりかけ（梅しそ）	味噌バターラーメン エビ焼売 バナナムース	御飯 たらの山椒煮 里芋の煮っころがし みそ汁(人参・小松菜) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 鶏肉の柚庵焼き 大根の甘辛煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶（みかん）	御飯 白身魚の竜田揚げ 冬瓜の土佐煮 みそ汁(玉葱･大根葉) ふりかけ（たまご）	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(人参・小松菜) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 たらのチーズ風味 かぼちゃの甘煮 お吸物（おつゆ麸・若芽） フルーツ缶（黄桃）
おやつ	おやつ（メロンゼリー）	おやつ（炭酸饅頭）	おやつ（チョコパン）	おやつ（ライチゼリー）	おやつ（クッキー）	おやつ（みたらし団子）	おやつ（ピーチゼリー）
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 大根のそぼろあん ポテトサラダ お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 中華風卵焼き カリフラワーの中華煮 青梗菜のナムル 中華スープ(かぶ葉･えのき)	御飯 豚肉のポン酢炒め なすの味噌田楽 ほうれん草の磯和え みそ汁(とろろ昆布･白ねぎ)	御飯 白身魚のマヨコーン焼き さつまいもの含め煮 白菜の和え物 みそ汁(畑菜･油揚げ)	御飯 親子煮 大根の甘辛炒め ほうれん草のわさび和え みそ汁(うずまき麸・若芽)	御飯 ホキのみそ焼き なすのそぼろ煮 しろなのおかか和え お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 青梗菜の中華和え 中華スープ（ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱）



										令和05年09月01日(金)		令和05年09月02日(土)	
										ｴﾈﾙｷﾞｰ	1413kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1429kcal
										蛋白質	57.7ｇ	蛋白質	58.1ｇ
										脂質	36.8ｇ	脂質	40ｇ
										炭水化物	217.2ｇ	炭水化物	213.7ｇ
										食塩	6.5ｇ	食塩	6.6ｇ

令和05年09月03日(日)		令和05年09月04日(月)		令和05年09月05日(火)		令和05年09月06日(水)		令和05年09月07日(木)		令和05年09月08日(金)		令和05年09月09日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1439kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1471kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1408kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1442kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1412kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1449kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1444kcal
蛋白質	55.7ｇ	蛋白質	56ｇ	蛋白質	55.2ｇ	蛋白質	55.9ｇ	蛋白質	57.4ｇ	蛋白質	60.2ｇ	蛋白質	58.5ｇ
脂質	33.5ｇ	脂質	38.3ｇ	脂質	38.2ｇ	脂質	35ｇ	脂質	33.3ｇ	脂質	38.4ｇ	脂質	38.2ｇ
炭水化物	230.6ｇ	炭水化物	231ｇ	炭水化物	216.1ｇ	炭水化物	229.2ｇ	炭水化物	224.2ｇ	炭水化物	223.6ｇ	炭水化物	221.6ｇ
食塩	6.8ｇ	食塩	7ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.5ｇ

令和05年09月10日(日)		令和05年09月11日(月)		令和05年09月12日(火)		令和05年09月13日(水)		令和05年09月14日(木)		令和05年09月15日(金)		令和05年09月16日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1434kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1430kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1419kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1417kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1409kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1412kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1456kcal
蛋白質	55.8ｇ	蛋白質	55.1ｇ	蛋白質	55.4ｇ	蛋白質	56.9ｇ	蛋白質	59ｇ	蛋白質	62.1ｇ	蛋白質	57.2ｇ
脂質	36.2ｇ	脂質	39.6ｇ	脂質	36.3ｇ	脂質	37.1ｇ	脂質	35.6ｇ	脂質	32ｇ	脂質	36.9ｇ
炭水化物	225.8ｇ	炭水化物	221.5ｇ	炭水化物	222.5ｇ	炭水化物	219.1ｇ	炭水化物	221ｇ	炭水化物	222.5ｇ	炭水化物	230.6ｇ
食塩	6.5ｇ	食塩	6.9ｇ	食塩	6.8ｇ	食塩	7ｇ	食塩	6.7ｇ	食塩	6.6ｇ	食塩	6.8ｇ

令和05年09月17日(日)		令和05年09月18日(月)		令和05年09月19日(火)		令和05年09月20日(水)		令和05年09月21日(木)		令和05年09月22日(金)		令和05年09月23日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1457kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1428kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1421kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1408kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1421kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1412kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1434kcal
蛋白質	59ｇ	蛋白質	60.9ｇ	蛋白質	55.2ｇ	蛋白質	56.1ｇ	蛋白質	58.6ｇ	蛋白質	59.1ｇ	蛋白質	58ｇ
脂質	38.5ｇ	脂質	33.1ｇ	脂質	36.8ｇ	脂質	38.5ｇ	脂質	37ｇ	脂質	35.4ｇ	脂質	28.6ｇ
炭水化物	223ｇ	炭水化物	231.3ｇ	炭水化物	220.9ｇ	炭水化物	216.4ｇ	炭水化物	218.9ｇ	炭水化物	217.9ｇ	炭水化物	238.9ｇ
食塩	6.6ｇ	食塩	6.6ｇ	食塩	6.6ｇ	食塩	6.6ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.6ｇ	食塩	6.8ｇ

令和05年09月24日(日)		令和05年09月25日(月)		令和05年09月26日(火)		令和05年09月27日(水)		令和05年09月28日(木)		令和05年09月29日(金)		令和05年09月30日(土)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1411kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1416kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1415kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1449kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1410kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1440kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1409kcal
蛋白質	56.4ｇ	蛋白質	56.4ｇ	蛋白質	57ｇ	蛋白質	58.1ｇ	蛋白質	58.5ｇ	蛋白質	56.6ｇ	蛋白質	60.1ｇ
脂質	39.1ｇ	脂質	38.4ｇ	脂質	31.9ｇ	脂質	36.3ｇ	脂質	37.8ｇ	脂質	36.3ｇ	脂質	36.1ｇ
炭水化物	210.8ｇ	炭水化物	215.7ｇ	炭水化物	228.6ｇ	炭水化物	227.4ｇ	炭水化物	212.4ｇ	炭水化物	224.6ｇ	炭水化物	218.6ｇ
食塩	6.6ｇ	食塩	7.2ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.3ｇ	食塩	6.5ｇ	食塩	6.7ｇ	食塩	6.5ｇ