

	朝食 ちょうしょく	昼食 ちゅうしょく	夕食 ゆうしょく	栄養価 えいようか
1(火)	ヨーグルト蒸しパン ほうれん草のオムレツ コンソメスープ(ペーコン) 牛乳	ご飯 白身魚の山椒煮(里芋・蒟) 大根と豚肉の炒め物 マヨサラダ(蓮根・ひじき) 味噌汁(しろ菜・浅利)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 奴豆腐(大葉味噌ダレ) 塩ポン酢和え とろろ汁 	ねつりよう 熱量:1472kcal たんぱく質:64.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g
2(水)	ご飯 照り焼き風肉団子 松風焼き 味噌汁(白オ・人参) 	くるくるレモンパン クリームチキン(南瓜) キャベツとツナのソテー コンソメスープ(ツナ・パセリ) フルーツ(梨・パイ)	ご飯 赤魚の焼きびたし 大豆と海老の煮物 山葵和え(小松菜・平天) 味噌汁(もやし・わかめ)	ねつりよう 熱量:1483kcal たんぱく質:71.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.8g
3(木)	チキングラタンパン だし巻き卵 コンソメスープ(しめじ) 牛乳	ご飯 白身魚の生姜煮 玉子豆腐 ツナマヨ和え(胡瓜) 味噌汁(ソーメン) 	ご飯 八宝菜 肉シュウマイ 中華スープ(春雨) ミルク寒天の杏ソースがけ	ねつりよう 熱量:1543kcal たんぱく質:61.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.5g
4(金)	ご飯 ポロニアソーセージ(人参) ジャーマンポテト 味噌汁(玉葱) 	他人丼 卵の花 和風ドレサラダ(大根) 味噌汁(浅利・キャベツ)	ご飯 サワラの柚子庵焼き(オクラ) 絹揚げの和風煮 マヨサラダ(カリフラワー) 味噌汁(白オ・しめじ)	ねつりよう 熱量:1636kcal たんぱく質:65.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.7g
5(土)	チーズカレーパン さつま芋サラダ コンソメスープ(うまい菜) 牛乳	ご飯 豚カツおろし餡かけ 白オと平天の炒め煮 和風和え(ブロッコリー) 味噌汁(人参・わかめ) 	ご飯 ホッケの塩麹焼き(蓮根) サイコロ煮(高野豆腐) 味噌汁(大根葉・竹輪) フルーツ(桃)	ねつりよう 熱量:1612kcal たんぱく質:64.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.4g
6(日)	ご飯 5品目具材の玉子焼き スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・玉葱)	ご飯 絹揚げの炊き合わせ 大根の金平 味噌汁(さつま芋・椎茸) フルーツ(みかん)	ご飯 ハンバーグ 塩バターソテー(枝豆) ピリ辛和え(しろ菜・人参) 赤だし(白オ・白葱) 	ねつりよう 熱量:1553kcal たんぱく質:48.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.8g
7(月)	ご飯 ミートオムレツ ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・浅利)	ご飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとツナの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐) 	ご飯 鯖の南部焼き(人参) 塩だれ炒め(豚肉・人参) ピーナツ和え(白オ・油揚げ) 味噌汁(もやし・平天)	ねつりよう 熱量:1486kcal たんぱく質:70.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.1g

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
8(火)	しょく 食パン レモンチキン あさり クラムチャウダー(浅利) ぎゅうにゅう 牛乳 	せんたく 選択メニュー おにぎり きつね蕎麦or 梅わかめうどん りきゅうに だいこん ぶたにく 利休煮(大根・豚肉) コールスローサラダ	はん ご飯 しろみぎかな 白身魚フライ(キャベツ) ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮 こうみ 香味ドレサラダ(もやし) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ねつりよう 熱量:1601kcal たんぱく質:66.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:10.1g
9(水)	はん ご飯 しろみぎかなあ にも 白身魚揚げの煮物 はくさい あぶらあ あ もの 白オと油揚げの和え物 みそしる たまねぎ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	ち ず し え び あなご 散らし寿司(海老・穴子) な す みそいた 茄子の味噌炒め ちやわんむし 茶碗蒸し みそしる かいわ 味噌汁(貝割れ・なめこ) 	はん ご飯 ぶたにく さんしょうに 豚肉の山椒煮 やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる な しろねぎ 味噌汁(うまい菜・白葱) なし フルーツ(梨)	ねつりよう 熱量:1605kcal たんぱく質:58.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g
10(木)	こくとう 黒糖あんぱん まめ マヨサラダ(ひじき・豆) とうにゅう 豆乳スープ(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳 	はん ご飯 グリルマスタードチキン くき そ ぬあ いた に 茎わかめと絹揚げの炒め煮 アスパラのごま和え みそしる な す ま ぶ 味噌汁(茄子・巻き麩)	はん ご飯 しろみぎかな からあ いんげん 白身魚の唐揚げ(隠元) キャベツと豚肉の炒め物 うめあ な カツオ梅和え(うまい菜) みそしる だいこんば にんじん 味噌汁(大根葉・人参)	ねつりよう 熱量:1498kcal たんぱく質:66.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g
11(金)	はん ご飯 チキンナゲット だいず 大豆煮 みそしる さい きぬあ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ビーフカレー たらこマヨサラダ(キャベツ) ヨーグルトゼリー つけもの 漬物(らっきょ) 	はん ご飯 ぶたにく 豚肉のプルコギ(レタス) いかふくさ焼き みそしる さといも 味噌汁(里芋) あんにんどうふ もりあわ 杏仁豆腐とフルーツ盛合せ 	ねつりよう 熱量:1687kcal たんぱく質:62.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g
12(土)	とうにゅう 豆乳クリームパン ようふう いんげん たまねぎ 洋風ソテー(隠元・玉葱) はくさい ぶたにく トマトスープ(白オ・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳 	はん ご飯 しろみぎかな み そ に 白身魚の味噌煮(えのき) しろ あ こまつな 白ごま和え(小松菜) もやしとツナの炒め物 すましじる 清汁(ソーメン)	はん ご飯 だいこん たまご おでん(大根・卵・がんも) キャベツと鶏肉の炒め物 もずく酢 みそしる はくさい ねぎ 味噌汁(白オ・葱)	ねつりよう 熱量:1531kcal たんぱく質:68.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.8g
13(日)	はん ご飯 ちゅうかふう ま たまご 中華風だし巻き卵 とうがん ふうみあん 冬瓜のかに風味餡かけ みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)	はん ご飯 て や ブリの照り焼き(チンゲン菜) に こうやどうふ そぼろ煮(高野豆腐) みそしる さといも 味噌汁(里芋・わかめ) キャベツの浅漬け	はん ご飯 ポークチャップ ふかしじゃが(コーン) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡) フルーツ(桃) 	ねつりよう 熱量:1542kcal たんぱく質:63.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:5.6g
14(月)	はん ご飯 だいず 大豆ハンバーグ いも さつま芋サラダ みそしる だいこん さい 味噌汁(大根・チンゲン菜) 	はん ご飯 さんしょうに いんげん サワラの山椒煮(隠元) れんこん ちくわ きんぴら 蓮根と竹輪の金平 みそしる たまご 味噌汁(ふわふわ卵) なし フルーツ(梨)	はん ご飯 とりにく 鶏肉のマリネソース焼き いわし にも 鰯つみれの煮物 ひ とうがん 冷やし冬瓜 みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ)	ねつりよう 熱量:1538kcal たんぱく質:61.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.4g

	朝食 ちょうしよく	昼食 ちゅうしよく	夕食 ゆうしよく	栄養価 えいようか
15(火)	バターフラワー クリームソースオムレツ コンソメスープ(人参・セロリ) 牛乳	ご飯 豚肉の味噌マヨ炒め(枝豆) 切り干し大根の煮物 揚げ茄子 清汁(キャベツ・椎茸) 	ご飯 赤魚の鰯かけ(蓴) 塩煮(白オ・いか) 和風ドレサラダ(もやし) 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ねつりよう 熱量:1488kcal たんぱく質:61.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.5g
16(水)	ご飯 擬製豆腐 ごま酢和え(胡瓜) 味噌汁(大根・わかめ)	チャーハン 中華ドレ和え 絹揚げのそぼろ煮 中華スープ(ザーサイ) 	ご飯 秋刀魚の生姜煮(小松菜) キャベツと浅利の炒め物 いかふくさ焼き 豚汁(豚肉・牛蒡・玉葱)	ねつりよう 熱量:1516kcal たんぱく質:59.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.3g
17(木)	むぎ 麦コッペパン とり 鶏つみれ コンソメスープ(里芋) 牛乳 	ご飯 アブラガレイグリル(人参) 大豆とこんにゃくの煮物 大葉ドレサラダ(大根・コーン) 味噌汁(大根葉・チンゲン菜)	ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え カツオ梅和え 味噌汁(オクラ・麩) 	ねつりよう 熱量:1505kcal たんぱく質:63.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.4g
18(金)	ご飯 だし巻き卵 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉葱)	ビビンバ えびシュウマイ 南瓜のサラダ 中華スープ(春雨) 	ご飯 三食稲荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 ピーナツドレサラダ(キャベツ) 赤だし(大根葉・人参)	ねつりよう 熱量:1567kcal たんぱく質:54.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.2g
19(土)	レーズンロール 香味ドレサラダ(もやし・人参) コンソメスープ(小松菜・豚肉) 牛乳 	ご飯 焼き鯖の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 おから和え(ほうれん草) 味噌汁(白オ・竹輪)	ご飯 蒸し鶏(胡麻ソース) ひじきと豚肉の炒め物 白オのあっさり漬け 味噌汁(大根・浅利)	ねつりよう 熱量:1536kcal たんぱく質:73.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.9g
20(日)	ご飯 かに玉 南瓜の含め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ご飯 塩だれ炒め(豚肉・キャベツ) コールスローサラダ(コーン) 味噌汁(豆腐・花麩) フルーツ(マンゴー)	ご飯 白身魚の煮付け(はたけ菜) 金平ごぼう 和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 	ねつりよう 熱量:1525kcal たんぱく質:58.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:5.8g
21(月)	ご飯 チキンピカタ 蓮根と豚肉の炒り煮 味噌汁(玉葱・わかめ) 	きのこご飯 刺身盛り(サーモン・カレイ) そぼろ煮(グリーンピース) マカロニサラダ 味噌汁(白オ・蒲鉾)	ご飯 和風ハンバーグ(キャベツ) オクラのとろろ和え 味噌汁(豆腐・葱) フルーツ(パイナップル)	ねつりよう 熱量:1547kcal たんぱく質:56.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
22(火)	ミニ山シュガー カニカマ入りだし巻き卵 コンソメスープ(うまい菜) 牛乳	ご飯 ホキの揚げびたし(人参) ピリ辛和え(ブロッコリー) 味噌汁(さつま芋) フルーツ(ぶどう)	ご飯 鶏肉梅風味焼き(ピーマン) 一口がんもの煮物 パンバンドレサラダ(平天) 味噌汁(ソーメン)	ねつりよう 熱量:1493kcal たんぱく質:62.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.4g
23(水)	ご飯 お魚厚揚げの煮物 パナナ 味噌汁(じゃが芋・人参)	ご飯 利休煮(豚肉・大根) 茄子の揚げびたし 胡瓜の昆布和え すましじるはくさい 清汁(白オ・しめじ)	ご飯 擬製豆腐(蓮根・隠元) キャベツとツナの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	ねつりよう 熱量:1523kcal たんぱく質:48.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.7g
24(木)	キャラメルコッペパン ハムチーズピカタ トマトスープ(小松菜・鶏肉) 牛乳	ご飯 スープカレー ポテトサラダ 寒天とフルーツ盛合せ	ご飯 赤魚の照り煮(金時豆) 大根と豚肉の金平 おからサラダ 味噌汁(油揚げ・椎茸)	ねつりよう 熱量:1502kcal たんぱく質:63.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.7g
25(金)	ご飯 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草の白和え 味噌汁(浅利)	ご飯 鮭の西京焼き(隠元・椎茸) 里芋と油揚げの煮物 スパゲティサラダ 清汁(チンゲン菜・白葱)	ご飯 肉団子の和風餡 キャベツと豚肉の炒め物 麦みそ和え(うまい菜) 味噌汁(さつま芋・人参)	ねつりよう 熱量:1516kcal たんぱく質:61.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g
26(土)	チョコチップメロンパン チキンナゲット コンソメスープ(大根・人参) 牛乳	おにぎり お好み焼き 絹厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(牛蒡・椎茸) フルーツ(みかん)	ご飯 ブリの生姜煮(ほうれん草) 奴豆腐(醤油) りんごドレサラダ(もやし) 味噌汁(じゃが芋・白オ)	ねつりよう 熱量:1691kcal たんぱく質:73.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.4g
27(日)	ご飯 白身魚の柚子風味つまれ 胡麻ドレサラダ(キャベツ) 味噌汁(白葱・人参)	ご飯 ホッケのたれ焼き(里芋) 塩だしとろみ炒め(大根) ピリ辛和え(白オ・ニラ) 味噌汁(ほうれん草)	ご飯 合鴨スモークスライス カレー炒め(大豆・豚肉) 味噌汁(えのき・大根葉) フルーツ(梨)	ねつりよう 熱量:1520kcal たんぱく質:62.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.1g
28(月)	ご飯 ポロニアソーセージ オクラのおかか和え 味噌汁(大根・椎茸)	稲荷寿司 にゅう麺 もやしと豚肉の炒め物 フルーツ(桃・パイ)	ご飯 鯖の味噌煮(オクラ) いかふくさ焼き パンバンドレサラダ(隠元) 清汁(キャベツ・わかめ)	ねつりよう 熱量:1607kcal たんぱく質:62.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.4g
29(火)	食パン スクランブルエッグ カレースープ(チンゲン菜) 牛乳	秋の味覚弁当(高崎駅) さつま芋ご飯・鶏肉の燗焼き 帆立の旨煮・土佐酢和え 和風煮・味噌汁(大根葉) 野沢菜漬け・フルーツ(梨)	ご飯 銀ひらすソテー(パプリカ) ひじきと鶏肉の炒め煮 サイコロ煮(高野豆腐) 味噌汁(じゃが芋・白葱)	ねつりよう 熱量:1633kcal たんぱく質:73.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.7g

献立表					2026.09
	朝食	昼食	夕食	栄養価	
30(水)	ごはん 鶏つみれ 冬瓜のかに風味餡かけ 味噌汁(白才・人参)	ごはん 焼きアジの南蛮漬け ツナマヨ和え(胡瓜) もやしと隠元の和え物 味噌汁(オクラ・花麴)	ごはん チーズメンチカツ 切り干し大根 味噌汁(油揚げ・キャベツ) ヨーグルト和え(ミックス) 	ねつりよう 熱量: 1558kcal たんぱく質: 60.9g 食塩相当量: 5.9g	