

	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 サワラの西京漬焼き えのきのごま和え 大根の味噌汁	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんのくるみ和え 厚揚げの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ 野菜の煮物 茄子の味噌汁 ヤクルト	ご飯 えびつみれ煮 杓うのおかか和え 舞茸の赤だし プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 高野豆腐と大根の煮物 麩の味噌汁	ご飯 がんも煮 ほうれん草の菜種和え ごぼうの味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ウインナー和風ゴマ炒め 海藻サラダ ミストローネ プレーンヨーグルト
昼食	山菜そば 松風焼き 一口いなり	～敬老の日御膳～ お赤飯 天ぷら盛り合わせ 鯛の塩焼き 素麺椀 黒豆	～十五夜の献立～ お月見つくね 銀杏とむかごのご飯 里芋の萩あんかけ 団子汁 甘味（十五夜饅頭）	ご飯 カレいのムニエルソース アボカドとトマトのサラダ 長芋のそぼろ煮 青梗菜のスープ	ご飯 豚肉の冷しゃぶ さつま芋のレーズン煮 ほうれん草お浸し ワカメスープ	いわしの蒲焼丼 塩肉じゃが 枝豆腐 沢煮椀	塩ちゃんこラーメン ネギチャーシュー 青梗菜のニンニク炒め
夕食	ご飯 サバの味噌煮 五目煮豆 蕪のゆかり和え 蒲鉾の清汁	ご飯 牛すき煮 長芋の蟹あんかけ キャベツのおひたし アオサの清汁	ご飯 スズキのオイル焼き 青菜と油揚げの煮びたし 胡瓜の甘酢生姜和え 清汁（ユニット）	ご飯 野菜炒め 南瓜のミルク煮 ブロッコリー生姜風味 清汁	ご飯 ホッケの塩麩焼き 野菜の炊き合わせ 茶福豆煮 清汁（ユニット）	ご飯 他人煮 笹かまと絹さやの炒め煮 みぞれ和え けんちん汁	ご飯 牛肉オイスター炒め 白菜のコンソメ煮 トマトのマリネ 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1665kcal 蛋白質 70.5g 脂質 39.1g 食塩 13.2g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 65.9g 脂質 48g 食塩 7.4g	エネルギー 1874kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.5g 食塩 15.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 48.8g 脂質 44.3g 食塩 9.3g	エネルギー 1177kcal 蛋白質 54.3g 脂質 14.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 67.4g 脂質 46.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 60.3g 脂質 59.1g 食塩 26.6g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 さんまの生姜煮 小松菜お浸し もやしの味噌汁	ご飯 厚揚げとピーマン炒め 青梗菜のバターソテー 大根の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 カレいの西京味噌焼き 白菜と海老の和えもの 玉葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 ウインナー炒め ごぼうサラダ にらの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 がんも煮 ピーマンの塩昆布炒め しめじの味噌汁	ご飯 太刀魚の幽庵焼き マカロニサラダ メカブの味噌汁 ヤクルト	トースト スペイン風オムレツ 人参の白ごま和え かぶのコンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	～秋分の日御膳～ きのこの炊き込みご飯 あぶすき煮 栗豆腐饅頭 柴漬け 里芋の味噌汁	ご飯 牛肉の野菜巻き 春雨とかにの酢の物 南瓜いとこ煮 吉野汁	ご飯 鶏つくねの鍋照り ツナサラダ 胡瓜とみかんの二杯酢 ワカメの清汁	焼きそば 焼売 豆腐スープ	ご飯 豚キムチ ほうれん草ピーナッツ和え 卵豆腐 さつま汁	ビーフシチュー バターライス 温野菜のオーロラソース キャベツスープ	ご飯 八宝菜 めかぶのなめ茸和え きゅうりのぬか漬け 豆苗のスープ
夕食	ご飯 豚肉のマスタード焼き 茄子のずんだ和え スパゲッティサラダ えのきの味噌汁	ご飯 あじの粕漬け焼き 卵の福袋煮 ブロッコリーのナムル なめこの味噌汁	ご飯 サバの文化干し オクラおかか和え じゃがいもの白煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 治部煮 真砂和え キャベツしその実和え あさりの味噌汁	ご飯 まぐろの刺身 いんげん白和え 大根のうま煮 清汁（ユニット）	ご飯 茄子と海老の中華炒め 冷奴 蕪と柿のサラダ はんぺんの清汁	ご飯 カレいの煮付け きのこのキッシュ キャベツしその実和え 清汁（ユニット）
	エネルギー 1564kcal 蛋白質 58.7g 脂質 48.7g 食塩 11.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 52.5g 脂質 45.8g 食塩 8.1g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 55.5g 脂質 26.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.2g 脂質 57.2g 食塩 9.3g	エネルギー 1184kcal 蛋白質 52.2g 脂質 33g 食塩 9.5g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 37.9g 脂質 57.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 61.7g 脂質 50.5g 食塩 11.1g