

9月 度 月 間 献 立 表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日 日	月 日 月	月 日	月 日	月 日 木	9 月 1 日 金	9 月 2 日 土
朝食						パン スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ つくね もやしの和え物 牛乳 フルーツ
昼食						ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根煮 ピーナツ和え 清汁 フルーツ	ご飯 穴子ちらし 揚げ出し豆腐 浅漬け 味噌汁 フルーツ
間食						南瓜とレモンのペシフルーツケーキ	水まんじゅう(梅あん)
夕食						ご飯 サゴシの粕漬け焼き ごぼう天の煮物 青のり和え 味噌汁 黒花煮豆	ご飯 豚肉のデミソースかけ じゃが芋とたらこのバターソテー レタスサラダ ポタージュ ビグルス
熱量						1718 kcal	1695 kcal
蛋白						64.7 g	57 g
塩分						7.4 g	8.6 g
	9 月 3 日 日	9 月 4 日 月	9 月 5 日 火	9 月 6 日 水	9 月 7 日 木	9 月 8 日 金	9 月 9 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 さつま揚げ煮 胡瓜の塩昆布和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豆腐寄せハンバーグ じゃが芋甘辛和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 甘辛肉団子 ツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き 生姜和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ベーコンソテー 野菜マリネ 牛乳 フルーツ	パン スープ オムレツ 野菜サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げ含め煮 ブロッコリーの和え物 ジュース フルーツ
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻焼き しめじと揚げの生姜煮 大根の大葉和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 タラのムニエル アスパラソテー スパゲティサラダ スープ フルーツ	ご飯 ハ宝菜 シューマイ もやし中華和え スープ フルーツ	にゅうめん 豆腐ステーキ さつまいもサラダ フルーツ	ご飯 豚肉の菜味だれ 茄子とお麩の煮物 千切り長芋の酢の物 味噌汁 フルーツ	シーフードカレー 福神漬け・らっきょう パプリカソテー ハムサラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ ぜんまいの煮物 磯和え 味噌汁 フルーツ
間食	シュークリーム	プリン	たい焼き	黒糖蒸しパン	ヨーグルトムース	ミニクレープ(チョコバナナ)	フルーツ寒天
夕食	ご飯 メバルの葱蒸し 南瓜の含め煮 茗荷味噌和え 清汁 枝豆そぼろ	ご飯 牛とじ 揚げ茄子おろしがけ 昆布豆 清汁 漬物	ご飯 ミックスフライ 大根のそぼろ煮 オクラ和え 清汁 漬物	ご飯 鶏ときのこのトマト煮 ごぼう洋風炒め 海藻サラダ スープ グレープゼリー	炊きこみご飯 鮭の西京漬け 刻み昆布の煮物 キャベツ梅だれ 清汁 たくあん和え	ご飯 照り焼きハンバーグ 蓮根とかにかま塩炒め 白和え 清汁 漬物	ご飯 サバの味噌煮 焼き茄子浸し もずく酢 清汁 白花豆
熱量	1595 kcal	1677 kcal	1640 kcal	1652 kcal	1577 kcal	1613 kcal	1718 kcal
蛋白	65.3 g	66 g	64.3 g	57.2 g	67 g	61.8 g	60.1 g
塩分	6.6 g	7.3 g	6.4 g	7.7 g	8 g	8.9 g	7.6 g
	9 月 10 日 日	9 月 11 日 月	9 月 12 日 火	9 月 13 日 水	9 月 14 日 木	9 月 15 日 金	9 月 16 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 筑前煮 5色なます ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお ツナ入りスクランブルエッグ 白菜のお浸し 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ジャーマンポテト 蒸し鶏サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポトフ かにかま和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 海老団子炒め ピーナツ和え 牛乳 フルーツ	パン ポタージュ ボイルウインナー コーンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 炒り豆腐 胡麻和え 牛乳 フルーツ
昼食	長月膳	ご飯 アジつみれの生姜あん がんも煮 インゲンの胡麻和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のすき煮 ごぼうの味噌金平 すだち和え 清汁 フルーツ	スパゲティナポリタン 盛り合わせサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 焼肉 ふきの土佐炒め もやしの酢の物 味噌汁 フルーツ	えびチャーハン 麻婆豆腐 トマトの中華和え スープ フルーツ	パン 肉団子のクリームシチュー ミニ帆立風味フライ リーフサラダ フルーツ
間食	きんつば	ホットケーキ	ピーチゼリー	カスタードワッフル	水ようかん	カステラ	フルーチェ(いちご)
夕食	ご飯 赤魚のみりん漬け うの花 若布とじゃこの酢の物 豚汁 漬物	ご飯 チキンソテー ほうれん草とコーンの炒め パンブキンサラダ スープ ビグルス	ご飯 豆腐と桜えびの揚げ団子 茄子とピーマンの炒り煮 山芋とろろ 味噌汁 切干のさっぱり和え	ご飯 サーモン漬け焼き 車麩の煮物 小松菜の磯辺和え 清汁 大葉おろし	ご飯 にらの卵とじ 揚げじゃがの田楽 白菜のゆかり酢 清汁 なめ茸オクラ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き きのこのさっと煮 大学芋風 味噌汁 冷やし茄子	ご飯 サゴシの蒲焼 柚子おろし添え 牛肉しぐれ煮 酢味噌かけ 清汁 漬物
熱量	1663 kcal	1665 kcal	1579 kcal	1584 kcal	1576 kcal	1649 kcal	1710 kcal
蛋白	63.5 g	67.1 g	55.5 g	54.7 g	56.3 g	71.5 g	67.2 g
塩分	6.5 g	7.9 g	5.8 g	8.5 g	7.8 g	6.1 g	7.9 g
	9 月 17 日 日	9 月 18 日 月	9 月 19 日 火	9 月 20 日 水	9 月 21 日 木	9 月 22 日 金	9 月 23 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 目玉焼き ほうれん草のお浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 海鮮炒め 海藻和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ オムレツ サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豆腐のそぼろあん包み インゲン和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお さつま揚げ煮 オクラ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ がんも煮 佃煮和え 牛乳 フルーツ
昼食	菜飯 サバのもろみ醤油漬け 里芋の鶏そぼろあん 胡瓜の桜漬け和え けんちん汁 フルーツ	敬老の日 お祝い膳	ご飯 鶏肉の山椒照り焼き 南瓜の煮物 甘酢生姜和え 清汁 フルーツ	山菜うどん 具沢山卵焼き ピーナツ和え フルーツ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 焼売 春雨サラダ スープ フルーツ	ご飯 鮭と秋野菜の素揚げ(甘酢あん) じゃが芋の味噌煮 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ	ハヤシライス りんごとさつま芋の重ね煮 野菜サラダ スープ フルーツ
間食	人形焼き	チーズヨーグルトケーキ	フルーツあんみつ	バナナ蒸しパン	マスカットゼリー	ドームケーキ(カスタード)	おはぎ
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 梅浸し 味噌汁 金時煮豆	ご飯 煮込みハンバーグ 蓮根のソテー ポテトサラダ スープ ビグルス	ご飯 アジのさっぱり漬け 茄子の白だし煮 栗の白和え 味噌汁 漬物	ご飯 マカロニグラタン きのこソテー 大根サラダ スープ コンポート	ご飯 ホッケの南部焼き 切昆布のピリ辛炒め トマトのだし浸し 清汁 さつま芋甘煮	ご飯 五目豆腐ステーキ ふきの旨煮 酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の梅干し煮 ごぼうの胡麻炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 鶏五目豆
熱量	1637 kcal	1623 kcal	1606 kcal	1690 kcal	1619 kcal	1676 kcal	1606 kcal
蛋白	67.8 g	59 g	65.5 g	59 g	57.9 g	68.7 g	60.3 g
塩分	7.6 g	7 g	7.2 g	8.3 g	7.8 g	7.3 g	8 g