



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
10日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
21日	赤飯	228	4.8	0.8	48.2	0.1
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜のオイスター炒め</li> <li>アジのさんが焼の和風あんかけ</li> <li>小松菜のコーンバター炒め</li> <li>なすの煮びたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシのみそマヨかけ</li> <li>青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ</li> <li>ほうれん草と油揚げの煮浸し</li> <li>もやしと錦糸玉子の中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの塩焼</li> <li>凍り豆腐のひき肉あんかけ</li> <li>☆揚げさつまたま芋のレモン煮</li> <li>インゲンとウインナーの洋風炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の酢豚風</li> <li>☆紫芋コロケ</li> <li>ほうれん草とツナの和風和え</li> <li>切干大根と油揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>エビ入りさつまと大根の煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>つきこんとネギの酢みそ和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 541 18.4 22.6 63.6 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 24.3 12.8 71.7 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 552 22.6 17.6 71.6 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 16.3 12.2 86.0 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 509 13.2 17.3 72.2 2.4

9/6 (日)
<ul style="list-style-type: none"> <li>メヌケのゆかりおろしあんかけ</li> <li>豚肉と白菜の玉子とじ</li> <li>竹の子とレンコンとごぼうの煮物</li> <li>春雨とハムの中華サラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 453 21.6 9.3 67.0 2.1

9/7 (月)
<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>厚揚げとはんぺんの煮物</li> <li>わかめとオクラの和え物</li> <li>さつまたま芋の生姜醤油和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 512 20.9 16.4 67.2 3.1

9/8 (火)
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーの南蛮漬け</li> <li>オムレツ</li> <li>彩りポテトサラダ</li> <li>大根煮</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 466 16.0 12.2 71.1 2.5

9/9 (水)
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と麩のすき焼き風</li> <li>筑前煮</li> <li>青梗菜とコーンのシーザーサラダ</li> <li>卵の花</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 498 20.4 12.7 73.2 2.5

9/10 (木)
<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>三角さつまたま芋の炊き合わせ</li> <li>シュルマカロニサラダ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 544 16.9 15.1 83.3 2.2

9/11 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆メンチカツ</li> <li>ポークカレー</li> <li>白菜と春菊のおかか和え</li> <li>ちくわとインゲンのサラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 568 16.6 22.6 72.1 2.2

9/12 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシのあんかけ</li> <li>凍り豆腐と野菜の煮物</li> <li>きゅうりとちくわの梅肉和え</li> <li>ブロッコリーと玉ねぎのサラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 21.3 12.6 71.4 2.4

9/13 (日)
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のトマトマスタードソースかけ</li> <li>魚肉ソーセージのチーズ風味焼</li> <li>オニオンサラダ</li> <li>さつまたま芋のマヨ和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 602 16.4 24.6 77.0 2.7

9/14 (月)
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サクフライ</li> <li>焼売の野菜あんかけ</li> <li>刻み昆布の醤油ドレ和え</li> <li>かんぴょうの甘辛煮</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 499 13.0 16.2 70.5 2.6

9/15 (火)
<ul style="list-style-type: none"> <li>メルルーサのみそタレかけ</li> <li>カレー風味麻婆豆腐</li> <li>玉ねぎとちくわの醤油和え</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 413 17.9 6.6 67.6 2.5

9/16 (水)
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉とごぼうのトマト煮</li> <li>しんじょと里芋の田舎煮</li> <li>蒸し鶏入りピビンバ</li> <li>キャベツときのこのポン酢和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 14.8 11.5 68.9 2.6

9/17 (木)
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーのゆず風味おろしあん</li> <li>タコ団子とすり身厚揚げの煮物</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 565 18.6 20.8 73.6 3.1

9/18 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鶏ささみのゆかり天の和風あん</li> <li>甘酢肉団子</li> <li>刻み昆布と油揚げの煮物</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>彩り野菜ごはん</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 561 23.2 14.0 83.2 4.2

9/19 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>他人丼風煮</li> <li>☆桜海老入りしんじょ天のきのこあん</li> <li>キャベツと春雨の塩ダレ炒め</li> <li>洋風卵の花</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 564 17.9 18.5 78.3 2.9

9/20 (日)
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の炒め物</li> <li>玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ</li> <li>小松菜の干しエビの辛子和え</li> <li>キャベツのオーロラソースサラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 448 16.4 12.7 65.2 2.4

9/21 (月)
<ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷら☆(白身魚・エビ・南瓜)</li> <li>大根とさつまたま芋の炊き合わせ</li> <li>紅白なます</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>赤飯</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 634 20.5 18.7 90.0 2.4

9/22 (火)
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のバンバンジーソースかけ</li> <li>しんじょと大根のあんかけ</li> <li>青菜の錦糸玉子のお浸し</li> <li>刻み昆布のごま和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 467 15.1 14.5 67.4 3.0

9/23 (水)
<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの照焼</li> <li>鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮</li> <li>インゲンのおかか和え</li> <li>スパゲティツナサラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 521 21.7 15.6 70.5 2.0

9/24 (木)
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の梅肉おろしかけ</li> <li>さつまたま芋の南蛮酢和え</li> <li>ケチャップピーンズ</li> <li>青梗菜とえのきの炒め</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 18.9 11.6 72.3 3.2

9/25 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>エビ入りすり身焼の玉ねぎソース</li> <li>三角いなの炊き合わせ</li> <li>つきこんのみそ煮</li> <li>白菜の信田煮</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 400 14.2 6.2 68.4 2.7

9/26 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鶏の唐揚げの野菜あんかけ</li> <li>高野豆腐と冬瓜のあんかけ</li> <li>ふきの大豆そぼろ煮</li> <li>三色ピーマンともやしの炒め物</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 17.5 14.5 73.8 3.0

9/27 (日)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ホキのバジル入りトマトソースかけ</li> <li>じゃが芋とあさりのバター風味煮</li> <li>ツイストマカロニサラダ</li> <li>竹の子の炒め煮</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 490 18.1 13.7 71.0 2.0

9/28 (月)
<ul style="list-style-type: none"> <li>お魚ハンバーグの錦糸あん</li> <li>鶏じゃが</li> <li>人参とつきこんの炒め煮</li> <li>もやしとツナのマヨ和え</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 438 15.3 8.5 73.1 2.4

9/29 (火)
<ul style="list-style-type: none"> <li>メルルーサのトマトソース</li> <li>とうふ団子と冬瓜の煮物</li> <li>刻み昆布と大豆の煮物</li> <li>ビーフンのサラダ</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 502 18.2 11.6 78.6 2.6

9/30 (水)
<ul style="list-style-type: none"> <li>天津玉子焼のあんかけ</li> <li>豚肉とインゲンのトマト煮</li> <li>白菜の煮物</li> <li>カレーポテトサラダ</li> </ul>
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 468 15.2 8.8 79.2 3.1

※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
10日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
21日	赤飯	228	4.8	0.8	48.2	0.1
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
9日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
16日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9

9/1 (火)

☆エビ大葉チーズフライ

- 肉団子のカレークリームソースかけ
- ツイストマカロニのシーザーサラダ
- 竹の子の炒め煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
589	18.1	20.1	79.6	3.0

9/2 (水)

- ☆鮭ハンバーグのねぎおろしあん
- 里芋と野菜の田舎煮
- 刻み昆布の梅肉和え
- 白滝と人参の炒め煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
400	12.6	7.0	70.5	2.4

9/3 (木)

☆鶏天のバンバンジーソースかけ

- 花さつまとイカ団子の炊き合わせ
- オクラと干しエビの和え物
- マカロニ玉子サラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
539	16.1	18.3	75.8	2.9

9/4 (金)

- ☆カレイのきのこポン酢あん
- 麻婆なす
- 大根葉とちくわの炒め煮
- ひじきの五目煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
457	17.4	13.3	66.2	2.5

9/5 (土)

- ハンバーグのホワイトソースかけ
- 大豆そぼろとごぼうのきんぴら
- 菜の花のごま浸し
- 炒りたまごうや

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
574	23.3	18.3	77.2	3.0

9/6 (日)

☆エビカツ

- カニ豆腐風
- 小松菜と油揚げの煮浸し
- カリフラワーのサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
496	13.5	14.6	75.7	2.0

9/7 (月)

☆天ぷら (サワラ・さつま芋・しんじょ)

- 餃子の中華あんかけ
- 蒸し鶏と野菜のマリネ
- 白菜と春菊のじゃこ炒め煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
686	18.8	27.6	87.0	2.3

9/8 (火)

- 鶏肉のハニーマスタード
- 玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ
- 菜の花とピーマンの和え物
- メンマとインゲンのごま油炒め

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
468	18.4	11.5	71.1	3.3

9/9 (水)

- アジの醤油麹焼
- ☆揚げ出し豆腐のあんかけ
- ブロッコリーとコーンのサラダ
- 切干大根とじゃこのナムル
- 梅しらすごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
510	22.0	14.6	69.4	2.9

9/10 (木)

- タラの西京焼
- 玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ
- ふきの大豆そぼろ煮
- 三色ピーマンのマリネ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
437	18.2	8.1	69.5	2.4

9/11 (金)

- 鶏肉と野菜の中華風煮
- 絹厚揚げと揚げボールの煮物
- ほうれん草のごま和え
- ごぼうのサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
461	15.3	13.8	68.7	2.1

9/12 (土)

- 豚肉と野菜の生姜炒め
- カニカマとキャベツの彩りサラダ
- インゲンとウインナーのソテー
- 中華サラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
480	17.8	15.2	65.2	2.3

9/13 (日)

☆エビフライと白身フライのタルタルソース

- 切干大根とさつま揚げの炒め煮
- キャベツとベーコンのフレンチサラダ
- 白菜と塩昆布の和え物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
639	15.6	26.3	82.9	2.4

9/14 (月)

- 親子煮
- なすのみそ炒め
- 青梗菜ときのこの和え物
- ちくわの煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
530	18.3	17.0	71.6	2.7

9/15 (火)

- おでん
- じゃが芋とウインナーのカレー風味煮
- マカロニサラダ
- 人参のごま和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
510	14.6	16.9	72.2	3.1

9/16 (水)

- メヌケの玉ねぎソース
- チヂミ
- シーフードマリネ
- 青菜の辛子和え
- 七福米ごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
489	18.9	12.5	72.1	3.0

9/17 (木)

- ハンバーグのデミソース
- かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ
- 蒸し鶏とほうれん草のごま和え
- ピーマンと竹の子の炒め物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
570	21.6	17.5	78.8	3.3

9/18 (金)

- サバのみそ煮
- ミートソーススパゲティ
- キャベツときくらげの炒め物
- レンコンの煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
576	20.8	18.6	77.3	2.4

9/19 (土)

- タラの野菜あんかけ
- 豚肉と白菜の煮物
- もやしとツナの洋風炒め
- ひじきと大豆の煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
417	21.5	8.1	61.4	1.4

9/20 (日)

☆フライドチキン

- じゃが芋とウインナーのトマト煮
- シェルマカロニの彩りサラダ
- 白滝と油揚げの煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
637	17.0	26.3	77.1	2.6

9/21 (月)

- 牛すきやき風
- お好み焼
- ひじきの梅風味炒め煮
- 切干大根のゆかりマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
529	18.2	16.7	74.1	3.5

9/22 (火)

- 豆腐ハンバーグのみぞれあん
- 肉団子のブラウンソースかけ
- わかめサラダ
- もやしのみそマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
562	18.0	18.7	76.5	3.7

9/23 (水)

- 八宝菜
- ☆しんじょ天の和風あん
- 春雨と鶏肉のチャブチェ風
- カリフラワーの彩りサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
599	20.7	25.2	69.3	2.2

9/24 (木)

- サケのきのこタルタルソース
- がんもとちくわの煮物
- 三色おひたし
- かんぴょうの甘辛煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
559	22.6	21.5	61.8	2.1

9/25 (金)

- 豚肉とピーマンのオイスター煮
- あざりと大根の煮物
- ほうれん草と油揚げの煮浸し
- オーロラポテトサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
450	15.9	10.7	70.4	2.8

9/26 (土)

- アジのきのこあんかけ
- ごぼうと豚肉の時雨煮
- 小松菜のザーサイ炒め
- なすの煮浸し
- わかめと枝豆のごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
500	22.7	14.1	68.4	2.9

9/27 (日)

- 牛肉と麩の甘辛煮
- キャベツボールと三角いなりの洋風煮
- 切干大根ときゅうりの三杯酢
- 蒸し鶏とオクラの醤油和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
401	14.6	7.6	66.2	2.7

9/28 (月)

☆塩たれ焼肉風メンチカツ

- チキンカレー
- さつま揚げのごまみそ和え
- 春雨の和え物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
557	14.3	18.7	80.0	3.0

9/29 (火)

- 鶏肉と大根の炊き合わせ
- グラタン風ポーククリームシチュー
- ごぼうの炒め煮
- ふきとちくわの煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
486	18.5	11.2	74.7	2.4

9/30 (水)

- 肉豆腐
- ☆かぼちゃコロッケ
- 春雨と魚肉ハムの中華サラダ
- 青菜のお浸し

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
526	17.4	14.7	77.6	2.2

\*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。  
\*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
9日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
16日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9