

日替わり定食メニュー例



(昼)特別食 ひな祭り散らし寿司



(昼)特別食 刺身定食



(昼)特別食 天重



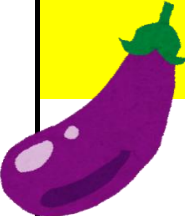
(昼)定食 豚カツ



(昼)定食 お好み焼き

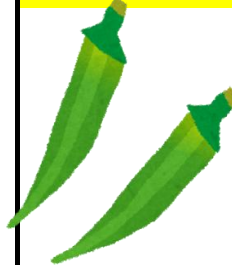


(昼)定食 から揚げ

日替わり定食 週間メニュー				仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。			
				季節の食材を使ったメニューです			
			9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食			ウインナーソテー ちりめんサラダ ごはん 味噌汁	オムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ	 なすの炒め物 かまぼこ ごはん 味噌汁	ぜんまいの炒り煮 もろみ和え ごはん 味噌汁	やわらか肉団子 ところてん ごはん 味噌汁
	エネルギー/たんぱく質		358 kcal 10.0 g	346 kcal 9.2 g	416 kcal 10.2 g	326 kcal 7.2 g	350 kcal 11.0 g
	脂質/カルシウム		6.8 g 56 mg	16.4 g 61 mg	10.7 g 47 mg	3.5 g 39 mg	6.0 g 32 mg
	鉄/食塩相当量		1.5 mg 2.0 g	1.0 mg 2.3 g	0.8 mg 2.9 g	1.0 mg 2.4 g	1.2 mg 2.1 g
昼食			魚のソテー 香味ソース 冬瓜の含め煮 ほうれん草のおかか和え 赤飯 汁物	ちゃんぽん しゅうまい おにぎり 野菜フルーツジュース	揚げ豆腐の野菜そぼろあん じゃが芋の煮物 おぐらの和え物 ごはん 汁物	回鍋肉 茎わかめの煮物 インゲンの和え物 ごはん 汁物	イカメンチカツ チャプチェ まごわやさしい豆乳ソースサラダ ごはん 汁物
	エネルギー/たんぱく質		432 kcal 21.7 g	667 kcal 23.6 g	406 kcal 13.1 g	571 kcal 27.2 g	646 kcal 17.1 g
	脂質/カルシウム		7.8 g 97 mg	18.9 g 67 mg	4.3 g 68 mg	19.2 g 150 mg	23.8 g 158 mg
	鉄/食塩相当量		2.0 mg 3.0 g	1.9 mg 4.9 g	1.9 mg 2.0 g	2.9 mg 4.1 g	10.9 mg 3.8 g
夕食			豚の甘辛炒め クリーム煮 めかぶ和え ごはん 汁物	魚のみそ焼き 糸こんにゃくの炒り煮 ドレッシング和え ごはん 汁物	肉団子と野菜の蒸し物 中華炒め アスパラの中華和え ごはん 汁物	鶏の塩たれ焼き 大根の煮物 春菊のお浸し ごはん 汁物	魚のみりん焼き 鶏肉と白菜のみぞれ煮 ポテトサラダ ごはん 汁物
	エネルギー/たんぱく質		504 kcal 19.9 g	418 kcal 20.8 g	559 kcal 21.2 g	445 kcal 18.3 g	531 kcal 18.4 g
	脂質/カルシウム		18.6 g 117 mg	6.6 g 80 mg	24.7 g 111 mg	10.7 g 84 mg	21.5 g 45 mg
	鉄/食塩相当量		1.8 mg 2.2 g	1.5 mg 2.2 g	1.8 mg 2.5 g	2.0 mg 3.1 g	1.3 mg 2.2 g

日替わり定食 週間メニュー										仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。				
										季節の食材を使ったメニューです				
	9月6日(日)		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		9月12日(土)	
朝食	ボイルウィンナー		ふんわり炒り玉子		うの花		ミニオムレツ		煮やっこ		がんもの煮付け		ぎせい豆腐	
	マカロニサラダ		真砂和え		和風サラダ		パンプキンサラダ		ごまドレ和え		もやしの和え物		なます	
	パン		ごはん		ごはん		ポタージュ		ごはん		ごはん		ごはん	
	コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		パン		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
エネルギー/たんぱく質	358 kcal	8.6 g	347 kcal	12.0 g	371 kcal	9.2 g	370 kcal	11.4 g	368 kcal	11.7 g	339 kcal	11.3 g	353 kcal	8.0 g
脂質/カルシウム	16.5 g	39 mg	6.4 g	76 mg	5.8 g	39 mg	11.3 g	68 mg	7.1 g	134 mg	5.6 g	17 mg	5.3 g	125 mg
鉄/食塩相当量	0.5 mg	2.5 g	1.5 mg	1.9 g	1.0 mg	2.3 g	1.2 mg	2.5 g	2.1 mg	1.8 g	0.8 mg	2.2 g	2.1 mg	2.0 g
昼食	魚の煮付		冷やしぶっかけうどん		魚の焼き浸し		フライ盛り合わせ		鶏肉のみそ焼き		クリームシチュー		お好み焼き	
	なすの揚げ浸し		蒸しゅうまい		冬瓜の含め煮		ピーマンの炒め物		かぼちゃの煮物		瀬戸内レモンのカジキカツ		青菜のお浸し	
	ほうれん草の和え物		いなり寿司		おくらの辛子和え		ドレッシング和え		ツナのマヨポンサラダ		盛り合わせサラダ		汁物	
	ごはん		デザート		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		フルーツ	
エネルギー/たんぱく質	453 kcal	17.8 g	555 kcal	19.0 g	432 kcal	19.4 g	540 kcal	12.6 g	482 kcal	21.4 g	649 kcal	21.8 g	375 kcal	13.8 g
脂質/カルシウム	10.1 g	90 mg	18.3 g	87 mg	5.8 g	80 mg	16.6 g	44 mg	14.7 g	46 mg	19.8 g	523 mg	14.4 g	21 mg
鉄/食塩相当量	1.6 mg	2.8 g	2.3 mg	4.3 g	1.2 mg	3.0 g	1.5 mg	2.8 g	1.7 mg	2.2 g	1.9 mg	2.7 g	0.4 mg	4.0 g
夕食	麻婆豆腐（マーボードウフ）		魚の照焼き		鶏と里芋の照り煮		豚肉の生姜焼き		カツカレー		魚の塩焼き		和風ハンバーグ	
	肉じゃが		たけのこのそぼろ炒め		厚揚げの味噌炒め		蒸しなすのだし醤油かけ		野菜サラダ		しろ菜のベーコンソテー		筍かつお煮	
	ナムル		蒸し鶏のり和え		春雨サラダ		ちりめん和え		汁物		ごま豆腐		かぼちゃサラダ	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		デザート		ごはん		ごはん	
エネルギー/たんぱく質	467 kcal	14.5 g	415 kcal	21.1 g	623 kcal	26.5 g	647 kcal	20.8 g	734 kcal	21.1 g	423 kcal	20.2 g	550 kcal	20.0 g
脂質/カルシウム	12.3 g	77 mg	9.7 g	51 mg	19.9 g	151 mg	33.6 g	93 mg	30.2 g	127 mg	10.3 g	134 mg	16.4 g	49 mg
鉄/食塩相当量	1.7 mg	3.9 g	1.6 mg	2.0 g	2.8 mg	3.3 g	2.1 mg	2.3 g	2.2 mg	3.9 g	1.7 mg	2.1 g	2.6 mg	3.0 g

日替わり定食 週間メニュー							仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。							
							季節の食材を使ったメニューです							
	9月13日(日)		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)	
朝食	はんぺんチーズ焼き		冬瓜の煮付け		高野豆腐の煮しめ		ハンバーグ		だし巻き玉子		こんにゃくの炒め煮		ひじきの煮付け	
	里芋明太サラダ		かまぼこ		しろ菜のごま和え		ポテトサラダ		わさび和え		おくらの和え物		冷やっこ	
	パン		ごはん		ごはん		パン		ごはん		ごはん		ごはん	
	コーンポタージュ		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
エネルギー/たんぱく質	373 kcal	11.5 g	345 kcal	11.4 g	348 kcal	11.6 g	435 kcal	10.2 g	382 kcal	12.0 g	326 kcal	8.8 g	354 kcal	11.0 g
脂質/カルシウム	11.2 g	75 mg	3.3 g	59 mg	5.7 g	131 mg	26.9 g	61 mg	7.1 g	78 mg	3.4 g	88 mg	5.1 g	79 mg
鉄/食塩相当量	0.8 mg	3.0 g	1.1 mg	2.6 g	1.8 mg	2.1 g	1.1 mg	2.8 g	1.9 mg	2.5 g	1.2 mg	2.0 g	1.2 mg	2.2 g
昼食	魚の味噌煮		魚の野菜あんかけ		丸天そば		本格タコミートのタコライス		魚の塩麴焼き		チキンクリームソース		魚のみそ焼き	
	焼ビーフン		にら玉炒め		ゆかり和え		春巻き		野菜ソテー		アスパラのソテー		根菜きんぴら	
	白和え		小松菜のゆず和え		いなり寿司		沖縄もずくスープ		いんげんの和え物		春雨の和え物		アボカドサラダ	
	ごはん		ごはん		フルーツ		ヤクルト		ごはん		ごはん		ごはん	
エネルギー/たんぱく質	599 kcal	24.1 g	475 kcal	22.5 g	418 kcal	19.1 g	541 kcal	15.7 g	398 kcal	20.8 g	549 kcal	21.1 g	426 kcal	16.6 g
脂質/カルシウム	19.3 g	244 mg	14.4 g	101 mg	5.0 g	75 mg	20.6 g	125 mg	6.4 g	54 mg	19.5 g	68 mg	10.1 g	41 mg
鉄/食塩相当量	2.2 mg	2.9 g	2.2 mg	2.0 g	2.1 mg	5.3 g	0.8 mg	2.7 g	1.3 mg	2.0 g	2.1 mg	3.2 g	1.1 mg	2.0 g
夕食	とり天		肉団子と野菜の蒸し物		魚のおろしだれ		あぶり焼きチキンソテー		野菜カレー		魚の竜田揚げ		豚のしょうが焼き	
	切干大根の煮物		きのこの煮浸し		細切昆布の炒め煮		れんこんの炒め物		コーンサラダ		ピーマンのそぼろ炒め煮		かぼちゃ煮	
	ごぼうサラダ		煮豆		ドレッシング和え		辛子マヨ和え		汁物		浅漬け風		もやしのナムル	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		デザート		ごはん		ごはん	
エネルギー/たんぱく質	561 kcal	18.1 g	482 kcal	18.9 g	501 kcal	16.7 g	534 kcal	21.4 g	599 kcal	17.3 g	496 kcal	18.6 g	607 kcal	22.7 g
脂質/カルシウム	20.6 g	67 mg	6.0 g	89 mg	15.5 g	66 mg	17.6 g	82 mg	21.5 g	77 mg	17.8 g	53 mg	14.6 g	71 mg
鉄/食塩相当量	1.4 mg	4.0 g	1.9 mg	3.1 g	1.1 mg	2.6 g	1.4 mg	3.2 g	1.4 mg	3.4 g	1.2 mg	1.9 g	1.9 mg	4.5 g

日替わり定食 週間メニュー							仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。	
							季節の食材を使ったメニューです	
	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	
朝食	スクランブルエッグ スパゲッティサラダ パン コンソメスープ	ほうれん草の玉子とじ ごま和え ごはん 味噌汁	五目豆 もろみ和え ごはん 味噌汁	チキンナゲット 青じそサラダ パン ポタージュ	がんもの煮しめ ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	魚のかつお煮 しょうが酢和え ごはん 味噌汁	九条ねぎの京だし巻	
							おくらの和え物	
								ごはん 味噌汁
	エネルギー/たんぱく質	391 kcal 9.2 g	331 kcal 10.0 g	345 kcal 10.3 g	393 kcal 14.7 g	352 kcal 12.7 g	340 kcal 12.0 g	354 kcal 10.1 g
昼食	弊社都合のため、入居者様のみのご提供日となっております。待機者の皆様には、ご迷惑をお掛けし大変申しわけございません。 ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。	サバフライ 大根と昆布の煮物 なめ茸和え ごはん 汁物	月見カレーうどん★ メンチカツ ミックスサラダ おにぎり	豆腐ハンバーグ 大根の含め煮 ごはん 汁物 ジョアプレーン	魚のグリル きんぴらごぼう ドレッシング和え ごはん 汁物	鶏のから揚げ 炒り豆腐 大根の柚香和え ごはん 汁物	エビピラフ スープぎょうざ ぜんまいナムル フルーツ	
							エネルギー/たんぱく質	
							脂質/カルシウム	
							鉄/食塩相当量	
		459 kcal 12.8 g	709 kcal 21.6 g	572 kcal 23.9 g	473 kcal 18.7 g	611 kcal 23.7 g	452 kcal 12.3 g	
夕食	牛ごぼう 青菜の煮浸し とろろ芋 ごはん 汁物	グリルチキン 和風ソース ふきの炒め物 ちりめんサラダ ごはん 汁物	魚の煮付け 野菜炒め ブロッコリーのサラダ ごはん 汁物	具だっぶりカレー ハムサラダ コンソメスープ マロンババロア	豚こまポークチャップ アスパラの塩炒め ツナ和え ごはん 汁物	魚のかつお煮ゆず味噌焼き じゃが芋の豆そぼろ煮 ブロッコリーのごま和え ごはん 汁物	牛肉の甘辛煮 たけのこの土佐煮 きくらげの酢の物 ごはん 汁物	
							エネルギー/たんぱく質	
							脂質/カルシウム	
							鉄/食塩相当量	
		11.9 g 48 mg	29.8 g 76 mg	21.4 g 468 mg	10.7 g 93 mg	26.6 g 130 mg	8.5 g 57 mg	
		1.3 mg 2.5 g	2.5 mg 5.1 g	1.4 mg 2.1 g	1.9 mg 2.5 g	2.7 mg 2.5 g	1.6 mg 4.3 g	
夕食	牛ごぼう 青菜の煮浸し とろろ芋 ごはん 汁物	グリルチキン 和風ソース ふきの炒め物 ちりめんサラダ ごはん 汁物	魚の煮付け 野菜炒め ブロッコリーのサラダ ごはん 汁物	具だっぶりカレー ハムサラダ コンソメスープ マロンババロア	豚こまポークチャップ アスパラの塩炒め ツナ和え ごはん 汁物	魚のかつお煮ゆず味噌焼き じゃが芋の豆そぼろ煮 ブロッコリーのごま和え ごはん 汁物	牛肉の甘辛煮 たけのこの土佐煮 きくらげの酢の物 ごはん 汁物	
							エネルギー/たんぱく質	
							脂質/カルシウム	
							鉄/食塩相当量	
		415 kcal 11.9 g	526 kcal 22.7 g	450 kcal 24.0 g	641 kcal 18.8 g	611 kcal 24.2 g	437 kcal 20.7 g	450 kcal 24.0 g
		6.8 g 87 mg	17.2 g 83 mg	10.6 g 86 mg	24.9 g 96 mg	26.0 g 94 mg	10.1 g 42 mg	10.6 g 86 mg
		1.3 mg 3.3 g	1.3 mg 3.5 g	1.6 mg 2.5 g	1.5 mg 3.5 g	2.0 mg 2.4 g	1.6 mg 2.2 g	1.6 mg 2.5 g

日替わり定食 週間メニュー						仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。	
						季節の食材を使ったメニューです	
	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)			
朝食	ミニオムレツ マカロニサラダ ポタージュ パン	なすの信田煮 とろろ芋 ごはん 味噌汁	魚の梅煮 ところてん ごはん 味噌汁	ウインナーソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ			
	エネルギー/たんぱく質	398 kcal 10.4 g	378 kcal 8.5 g	307 kcal 11.4 g	360 kcal 8.4 g		
	脂質/カルシウム	15.4 g 55 mg	9.5 g 41 mg	3.4 g 162 mg	22.2 g 40 mg		
	鉄/食塩相当量	1.0 mg 2.7 g	1.1 mg 1.9 g	1.7 mg 2.2 g	0.5 mg 2.3 g		
昼食	チキンレモンハーブ焼き 白和え 梅春雨 ごはん 汁物	魚の中華風あんかけ ピーマンの当座煮 玉子豆腐 ごはん 汁物	牛肉の焼肉風 スナッフえんどう炒め もやしの中華和え ごはん 汁物	ハンバーグ にらの玉子とじ ごはん 汁物 フルーツ			
	エネルギー/たんぱく質	445 kcal 15.5 g	459 kcal 20.4 g	653 kcal 24.3 g	557 kcal 17.7 g		
	脂質/カルシウム	10.2 g 78 mg	13.2 g 80 mg	29.3 g 69 mg	17.0 g 108 mg		
	鉄/食塩相当量	1.7 mg 3.3 g	1.4 mg 2.6 g	3.0 mg 3.1 g	2.0 mg 2.9 g		
夕食	魚のしょうが煮 ひじき煮 木の実和え ごはん 汁物	肉団子の甘酢炒め 刻み昆布の煮物 野菜サラダ ごはん 汁物	キーマカレー 盛り合わせサラダ 汁物 デザート	魚・高野の磯部揚げトッピング ふきの炒り煮 コールスローサラダ ごはん 汁物			
	エネルギー/たんぱく質	496 kcal 20.9 g	519 kcal 17.2 g	623 kcal 17.1 g	551 kcal 22.3 g		
	脂質/カルシウム	9.5 g 58 mg	13.1 g 85 mg	26.9 g 84 mg	17.8 g 129 mg		
	鉄/食塩相当量	1.2 mg 3.1 g	1.7 mg 3.6 g	2.0 mg 3.0 g	2.6 mg 2.2 g		