献　立　表

糖尿病食1600kcal

			9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
朝	A定食		ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ)D 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｼｰﾌｰﾄﾞｸﾞﾗﾀﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 小柱のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食		ご飯　150g 鶏肉の治部煮(D) なす酢味噌和え 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 鰺の塩焼き(80) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 鶏つくね野菜煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 お浸し（ｵｸﾗ） 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		焼きそば(160) エビ焼売② ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯　200g シチューD(カレー風味 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅｼ60) 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯　200g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②	ご飯　200g ﾎｷの香味ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え
	B定食		ご飯　200g ﾒﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D エビ焼売② ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯　200g 赤魚の照り煮(60) 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g 豚肉と厚揚げ炒め(D) 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鰺の照り焼き 付）大根おろし 鍋しぎ 春雨サラダ	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ80 クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え
夕	A定食		ご飯　200g 鶏肉のパン粉焼(60) 付）パックソース ビーンズサラダ いり豆腐 果物（りんご）	ご飯　150g 肉豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ﾜｶﾒ・ﾊﾝﾍﾟﾝ)	ご飯　200g 鶏肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのナムル 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	ご飯　150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物（りんご）	ご飯　200g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 味噌汁(ﾅｽ・ﾈｷﾞ)	ご飯　150g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ 果物(オレンジ)D 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆麸)

			9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
朝	A定食		★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽｰﾌﾟ仕立て 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｳｲﾝﾅｰと野菜の炒め物 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ポークビーンズ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 巣ごもり卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 H 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ソテー 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
	B定食		ご飯　150g 五目あんかけ豆腐 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐の味噌煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 野菜のそぼろ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 豆腐の卵とじ 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 鰺の塩焼き ﾔｻｲの和え物(ﾓﾔ・ｶｲﾜﾚ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
昼	A定食		肉うどん(16) めんつゆ(温) 付）七味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 黒むつの野菜あん(60) 南瓜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　150g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮D ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鰺の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾜﾚ)	ご飯　200g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのソテー	ご飯　150g 黒ムツのﾄﾏﾄｿｰｽ(80) ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ レタスサラダ(ﾊﾑ)	けんちんうどん　160 けんちんつゆ 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（蕪・葉）
	B定食		ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮D ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鶏肉の磯辺焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾜﾚ)	ご飯　200g 鮭のムニエル ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのソテー	ご飯　150g 豚肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付)ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯　150g 鰆の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（蕪・葉）
夕	A定食		ご飯　200g 赤魚の西京焼き(60 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物（りんご）	ご飯　200g のし鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(オレンジ)D 清し汁(ﾈｷﾞ・ｼﾗﾀﾏﾒ)	きのこごはん（200） 鮭の塩焼き(80) 付）大根おろし 付)パック醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	ご飯　200g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え(小松菜) 果物（りんご） 味噌汁(ﾅﾒｺ・ﾈｷﾞ)	ご飯　150g 栗原はるみさん監修の 煮込みハンバーグ ｻｲｺﾛｻﾗﾀﾞT ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏﾈｷ) 果物(ﾒﾛﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　200g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ(D) 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え 果物（りんご）

			9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
朝	A定食		★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 卵サラダ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ハムエッグ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺﾞﾏ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ハム野菜ソテー 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　150g 土佐納豆 大根の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 鰯つみれの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 炒り卵 和え物(白菜・胡瓜) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 五目野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 和風炒め(ﾑｷｴﾋﾞ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食		ご飯　150g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅﾝﾒｼﾞ) ふりかけ（Caｳﾒ）	ご飯　150g 八宝菜 焼売③ 彩りなます	ビビンバ丼（200） 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	カレーピラフ(200) 花野菜サラダ 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　150g Kシチュー⑤(ｶﾚｰ風味) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ(80) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ
	B定食		ﾅﾎﾟﾘﾀﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨ(60) 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅﾝﾒｼﾞ)	卵とじきしめん 200 めんつゆ(卵とじ) 焼売③ 彩りなます	ご飯　200g 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 黒ムツの香草ﾊﾟﾝ粉焼 花野菜サラダ 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 牛肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮込D 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　150g 鮭のﾚﾓﾝ焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ｳﾛｺﾏﾀﾞﾛのおろし煮 コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ
夕	A定食		ご飯　200g 酢豚 野菜の中華和え 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ねぎ)	牛丼（200） 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	ご飯　200g ﾁｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼 付）パックソース 茹なす生姜和え ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯　200g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）パック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ｷｭｳﾘ､ﾄﾏﾄ) 卵ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g ｼﾙﾊﾞｰの磯辺焼き 炒り豆腐 海藻サラダ（ｷｭｳﾘ） 果物(オレンジ)D	梅しそご飯(200) 鰺の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ) 果物（りんご）

			9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
朝	A定食		ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 南瓜と挽き肉のｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ハムのサラダ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ポークビーンズ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
	B定食		ご飯　150g がんもと野菜の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き50 ｴﾉｷの中華風和え 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 筑前煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g ｲｳｼつみれの煮物(D) 涼拌三絲 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g メバルの煮付け 煮浸し(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
昼	A定食		ご飯　200g ﾒﾙﾙｰｻのムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え ふりかけ（Caｳﾒ）	ご飯　150g ﾎﾟｰｸｼﾞﾝｼﾞｬｰ じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 牛焼肉（D） 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鰺の梅風味照焼き100 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	五目ｱﾝｶｹ焼きそば160 焼売③ かぶのナムル	チキンライス(200) ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾎﾞﾁｬ)	ご飯　200g チンジャオロース 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ（Caｳﾒ）
	B定食		ご飯　200g 鶏肉の香味ｿｰｽ(焼90⑤ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え ふりかけ（Caｳﾒ）	ご飯　150g 鰆のチーズ焼き(60) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 秋刀魚の塩焼き(1尾) 付）大根おろし 付）パック醤油 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鶏肉のﾋﾟｸﾙｽｿｰｽ 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 焼売③ かぶのナムル	ご飯　200g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)カレー風味焼 ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾎﾞﾁｬ)	きつねうどん(200) めんつゆ(温) 付）七味唐辛子 中華風炒り豆腐(ｴﾋﾞ) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え
夕	A定食		ご飯　200g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物（りんご）	ご飯　200g 親子煮（D） 酢の物（ｷｭｳ･ﾜｶ） 果物（りんご） 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(キウイ) 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　200g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) 果物（りんご）	ご飯　150g ビーフシチュー 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾟﾛ･ﾄﾏﾄ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g 蟹玉(P) 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑｼﾝﾄﾞﾘ) 果物（りんご）	ご飯　150g 赤魚の西京焼き(60 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(ﾏﾖ)⑤ 果物(オレンジ)D

			9/28	9/29	9/30				
朝	A定食		ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ スープ煮（トリ） 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ツナサラダ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻﾜｻﾞﾝ)Pc 果物(キウイ) 牛乳				
	B定食		ご飯　150g 卵焼(手作り) 麸の煮付 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 鮭の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 和風ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ 果物(キウイ) 牛乳				
昼	A定食		ご飯　200g 鯵の甘酢あん(焼･80) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）	ご飯　200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　150g 黒むつのﾄﾏﾄｿｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)				
	B定食		ご飯　200g 豚肉の照り焼き(50 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）	ご飯　200g ﾀﾗの香草ﾊﾟﾝ粉焼 付)減塩ﾊﾞｯｸｿｰｽ　5g 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　150g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)				
夕	A定食		ご飯　200g コロッケD(焼 付）パックソース ｶｹﾃﾙｻﾗﾀﾞ(ﾋﾞｰﾝｽﾞ) 果物(キウイ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞ	ご飯　200g シルバーのレモン焼き(60 大豆とひじきの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　200g 麻婆豆腐（D） ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ もやしナムル 果物(ﾒﾛﾝ)				

＊ 献立は都合により変更させていただくことがございます。