

献立表

脂質コントロール食

朝		A定食		9/1		9/2		9/3		9/4		9/5		9/6			
				ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(D) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ｴﾋﾞｸﾞﾗﾝ(T) 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｶﾌﾞと鶏ひきのソテー 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｼﾃｰ(D) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 小柱のｸﾘｰﾑ煮(T) 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)			
昼		A定食		ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ﾄﾚ) 手作りゼリー(ｲﾝ)		ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾀﾞｰﾄ(P)		ご飯 220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え(ｷﾔﾍﾞﾞ)		ご飯 220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅﾝ60) 鍋しぎ 春雨サラダ(T)		ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのｼﾃｰF 手作りゼリー(ｲﾝ)		ご飯 220g ｷﾅの香味ﾛｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物D 小松菜の土佐和え			
夕		A定食		ご飯 220g 鶏肉のﾊﾝ粉焼(F) 付)ﾊｯｸソース 長芋サラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ		ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ｳﾜｷﾞ・ﾊﾝﾍﾞﾝ)		ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(ﾏｷ90) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 味噌汁(ｳｶﾏ・ﾀﾏﾅﾍﾞﾞ)		ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｼﾃｰ(D) 清し汁(小松菜・花魁)		ご飯 220g ﾏﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾃﾄｼﾃｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ｷｽ・ｷｷﾞ)1/2		ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｽﾊﾞｸﾞﾃｰ-ﾏﾀﾞﾞ(ﾌﾚﾝﾅﾄﾞ)ﾚ ﾌﾙｰﾂ羹(黄桃) 味噌汁(ｳﾜｷﾞ・豆魁)			
				9/7		9/8		9/9		9/10		9/11		9/12		9/13	
朝		A定食		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾞ仕立て(D) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ｷﾔﾍﾞﾞのｽｰﾌﾞ煮 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜ソテー(F) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｼﾞﾔｸ芋のﾄﾏﾄｽｰﾌﾞ煮 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚﾄﾞ 野菜ソテーU 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	
昼		A定食		肉うどんT めんつゆ(温) 竹輪とｷﾔﾍﾞﾞの金平 煮豆(金時豆)		ご飯 220g 黒むつの野菜あんかけ 南瓜の煮物 白菜のお浸し		ご飯 220g 鶏肉のBBQ-ｽﾞ焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ﾏﾀﾞﾞ(P)		ご飯 220g 鯨の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｼﾃｰ(ｶｲｳﾚ)		ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾝﾍﾞﾝ) 白菜ソテー		ご飯 220g ﾏﾙｰｻのﾄﾏﾄﾛｰｽ(80) ﾎﾃﾄｼﾃｰ ｷﾔﾍﾞﾞｿﾗﾀﾞ 手作りゼリー(ｲﾝ)		けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え(蕪・葉)	
夕		A定食		ご飯 220g 赤魚の西京焼き(40) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ｲﾝﾍﾞﾝ) みたらし団子		ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) ﾏﾁﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾝﾅ)ｷｳｲ 清し汁(ｷｷﾞ・ｼﾞﾏﾏﾌ)		ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸ醤油 ぜんまいの炒め煮 あんみつ		ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾏﾎ・ｷｷﾞ)		ご飯 220g 煮込みﾊﾝﾊｰｸﾞ(ｷﾏﾐ)D ﾏｲﾛﾏﾀﾞﾞT 蒸しﾊﾝ(黒糖) ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾞ(ｷﾔﾍﾞﾞ・ﾀﾏﾅｷ)		行事食献立 お楽しみに！		ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙの和風ﾛｰｽF 野菜の甘みそ炒め 長芋とｵｸﾗの梅和え ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	
				9/14		9/15		9/16		9/17		9/18		9/19		9/20	
朝		A定食		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾏﾀﾞﾞ(T) 野菜の中華和え 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず 鶏肉のｺﾝｼﾞ煮 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ツﾅｿﾗﾀﾞ(T) 付)ﾊｯｸソース 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず 豚しゃぶ ﾊﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 減塩ｺﾏ 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず 豚肉と野菜のｼﾃｰ⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾝ) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ｴﾋﾞと野菜のｼﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	
昼		A定食		ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し		ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます		ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙのﾁﾔﾝﾁｷﾞ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 ﾌﾙｰﾂｶﾁｳﾚ白玉		ご飯 220g ﾁｷﾝﾋﾞｶﾀ(ﾏﾈ80 花野菜ｿﾗﾀﾞ ｵｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾛﾎﾞﾘｰ添え		ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾏ・ｼﾞﾏ)		ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾃｰ(T) ごま和え(ｲﾝﾍﾞﾝ)⑤ ﾎﾃﾄﾏﾀﾞﾞ(ﾉﾝﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾅ)		ﾐｰﾄﾞｰｽうどん(250) ｺｰﾝｿﾗﾀﾞ 白菜と小柱のｼﾃｰ	
夕		A定食		ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾞ(ｳｶﾏ・ねぎ)		ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ羹(みかん) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞﾞ・豆腐)		ご飯 220g ｷﾝのﾊﾝ粉焼(T) 付)ﾊｯｸソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｴﾋﾞあん 手作りゼリー(ｲﾝ)		ご飯 220g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸ醤油 切り昆布の煮付け ﾎﾝ酢和え(ｷｳﾘ、ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)		ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾃｰ(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｼﾃｰ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ 中華ｽｰﾌﾞ		ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻ｿﾗﾀﾞ(ｷｳﾘ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)		梅しそご飯 鯨の照り煮 甘酢和え(ｷﾔﾍﾞﾞ・ｺﾝ) ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶)	
				9/21		9/22		9/23		9/24		9/25		9/26		9/27	
朝		A定食		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾞ煮(ｷﾝ) 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 南瓜のｽｰﾌﾞ煮P 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ｷﾝのｿﾗﾀﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず 野菜ソテー 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｼﾞ煮 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾎｰｸﾋｰﾝｽﾞ(D) 果物(ﾎﾛﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	
昼		A定食		ご飯 220g ﾏﾙｰｻのﾑﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾝﾆｸﾞの煮物 ゆかり和え(白菜) 低塩のり佃煮		ご飯 220g ｷﾝｼﾞﾝｼﾞﾔｰ(D) じゃが芋の煮物 青菜菜のお浸し		ご飯 220g ｵｲﾀｰ-ﾛｰｽ炒め(T) 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞ) さつま芋ｼﾃｰ(D)		ご飯 220g たらの味噌焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲﾝ)		五目ﾌｧｶｳどんF(減) 高野豆腐の煮物 減塩 かぶのﾅﾑﾙ⑤ 手作りゼリー(ｲﾝ)		ﾁｷﾝﾗｲｽ ツﾅｿﾗﾀﾞ(青じそ) ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾞ(ｶﾎﾞｷ)		ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷﾔﾍﾞﾞのごま酢和え	
夕		A定食		ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾁﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾝﾅ)ｷｳｲ		ご飯 220g ﾏﾊﾞﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物(ｷｳ・ｳ) 手作りゼリー(ｲﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)		ご飯 220g ｷﾅの野菜あんかけ(60) 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｳｶﾏ・ﾀﾏﾅﾍﾞﾞ)		ご飯 220g 豆腐ﾊﾝﾊｰｸﾞ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ｳｶﾏ) ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ		ご飯 220g ｸﾘｰﾑｼﾁｩｰ(F) 盛合せｼﾃｰ(ﾌﾞﾛ・ﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾝﾅ		ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｼﾃｰ(ﾏﾄﾞﾘ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)		ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ﾎﾃﾄﾏﾀﾞﾞ(ｷｳ・ﾌﾚﾝﾅ) 味噌汁(ｳﾜｷﾞ・豆魁)	
				9/28		9/29		9/30									
朝		A定食		ﾊﾞﾝ90g・あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｼﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾞ煮(ﾄﾘ)U 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)		ﾊﾞﾝ90g・あんず ツﾅｿﾗﾀﾞ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｷﾞｻﾝ)Pc 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)									
昼		A定食		ご飯 220g 鯨の甘酢あん(焼・40) 茄子の生姜炒め 海藻ｿﾗﾀﾞ(ﾄﾏﾄ)		ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤		ご飯 220g ﾏﾙｰｻのﾄﾏﾄﾛｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物									
夕		A定食		ご飯 220g 焼ｺﾛｯｹ(P) 付)ﾊｯｸソース ｶﾘﾌﾗﾏﾀﾞﾞ(ﾋｰﾝｽﾞ) ﾌﾙｰﾂﾎﾝﾅ ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾞ(ｺﾏﾏ・ｺﾝｼﾞ)		ご飯 220g ｼﾙﾊﾞｰﾚﾓﾝ焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ｳｶﾏ・ﾀﾏﾅﾍﾞﾞ)		ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしﾅﾑﾙ 蒸しﾊﾝ(黒糖) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)									

* 献立は都合により変更させていただく場合がございます。