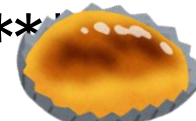


 2026/9/2 9:08
 1 / 1

【一般食】

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)				9月13日(日)																																				
朝	お粥 田舎煮(蓮根) 長芋のなめ茸和え ジョア いちご								鶏ぞうすい 半片のふわふわ煮 わさび漬和・青梗 ジョアブルーベリー								かにぞうすい ちくわの甘辛煮 おくらの胡麻和え ジョアブルーベリー 								お粥 キャベツそぼろ炒煮 磯和えホウレン草白菜 ジョア マスカット								卵ぞうすい 仙台麩の煮物 お浸し(オクラ・エノキ) ジョア								お粥 鯿の甘露煮 わさび和え(白菜 ジョアブルーベリー								帆立ぞうすい 炒り鶏 しその実和え ジョアブルーベリー								お粥 鶏シンジョウの煮物 ゆかり和え ジョア いちご 							
昼	きのこご飯 清汁(エノキ・ワケ) 湯びき盛合わせ 富貴寄せ(大) おくらもずく 果物(オレンジ) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 味噌汁(茄子・シメジ えび玉 ピーマンのおかか炒め 隠元ごま味噌和え 果物(フルーツカクテル) ***** チョコパン 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 なめこ汁 魚の甘酢野菜あん ひじきの炒り煮 焼き豚サラダ 果物(白桃ダイス) ***** スウィートポテト 紅茶・オリゴ糖入 								・ タコライス 田舎風スープ ポテトのバター煮 ブロッコリーのサラダ 果物(みかん缶) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 味噌汁(かぶ) 鮭の醤油焼き 冬瓜のかにあん 梅和え(胡瓜・モヤシ 果物(白桃ダイス) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入								 ・ ・ ・ 八王子ラーメン 焼き餃子 果物(パイン缶) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 清汁(半片・小葱) 魚の西京焼き かぶの吉野煮 大根の昆布茶漬 果物(黄桃ダイス) ***** はちみつケーキ 紅茶・オリゴ糖入								お赤飯 清汁(やわら蒲鉾 えびフライ 茶碗蒸し 隠元ごま味噌和え 果物(柿) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入 							
夕	・ キムタクご飯 冬瓜スープ 焼売 果物(みかん缶)								ご飯 味噌汁(かぶ) スパイシーチキン 椎茸と揚げの甘辛煮 もやしのサラダ								ご飯 味噌汁(ワケ・モヤシ 鶏肉のカレー焼き きのこの当座煮 冷奴 								ご飯 味噌汁(麩・青菜) 豚肉の生姜焼き 春雨の炒り煮 大根の松前漬								ご飯 清汁(半片・カイワレ 鶏肉の味噌風味焼 田舎煮(牛蒡・椎茸 桜ポテト								ご飯 わかめスープ 魚の味噌マヨネーズ焼 細切大根の炒め煮 おくらの胡麻和え								ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ 鶏肉のもも焼き ビーフン炒め ピーナツ和え(インゲン) 								ご飯 味噌汁(麩・白菜) 魚の塩焼き 茄子の含煮 トマトサラダ							
1 日 合 計	kcal	1377	kcal	kcal	1298	kcal	kcal	1329	kcal	kcal	1333	kcal	kcal	1339	kcal	kcal	1305	kcal	kcal	kcal	1304	kcal	kcal	kcal	1371	kcal																																						
	水分	701.6	g	水分	594.8	g	水分	648.9	g	水分	583.5	g	水分	593.4	g	水分	676.1	g	水分	547.7	g	水分	596.1	g																																								
	蛋白質	63.3	g	蛋白質	57.4	g	蛋白質	62.3	g	蛋白質	57.7	g	蛋白質	61.4	g	蛋白質	54.8	g	蛋白質	60.1	g	蛋白質	58.9	g																																								
	脂質	25.6	g	脂質	27	g	脂質	20.8	g	脂質	26.3	g	脂質	28.9	g	脂質	31.1	g	脂質	28.7	g	脂質	34.2	g																																								
	食塩相	10.9	g	食塩相	8.7	g	食塩相	8.9	g	食塩相	7.8	g	食塩相	9.1	g	食塩相	7.2	g	食塩相	7.7	g	食塩相	7.8	g																																								
備考																																																																