



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	パン 大豆ミートハンバーグ (オニオンソース) いんげんとウインナーのポトフ	パン チキンピカタ うまい菜と豚肉のスープ	パン 照り焼き風肉団子 カリフラワーと豆のマヨサラダ 特製ココア	パン ほうれん草オムレツ キャベツとウインナーのカレースープ	パン ポテトミンチ巻き 白菜とベーコンのスープ	パン かぼちゃのホットマッシュ(ウインナー) いんげんの白ごま和え カルシウムミルク	パン 磯巻き卵 クラムチャウダー
	エネ 356 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.17 g	エネ 314 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.11 g	エネ 412 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 18.8 g 食塩 1.34 g	エネ 279 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 11.6 g 食塩 1.97 g	エネ 323 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 14.3 g 食塩 2.2 g	エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 15.2 g 食塩 50.3 g	エネ 380 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.05 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) フルーツ(冷凍みかん)	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g
お	豆乳かすてら	スイートポテト	もちりたい焼き	黒糖水ようかん	ココアシフォンカップ ケーキ	酒まんじゅう	きなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2.0 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 94 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 5.8 g 食塩 0.09 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん ハ宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん シマホッケのタレ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネ 552 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 418 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 9.9 g 食塩 1.77 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 578 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.35 g
計	エネ 1550 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 55.0 g 食塩 7.7 g	エネ 1480 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 48.8 g 食塩 7.9 g	エネ 1504 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 48.8 g 食塩 5.0 g	エネ 1434 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 46.0 g 食塩 6.5 g	エネ 1393 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 44.2 g 食塩 7.38 g	エネ 1601 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 46.6 g 食塩 55.17 g	エネ 1533 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 57.9 g 食塩 6.85 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝	パン 擬製豆腐 小松菜と豚肉のトマトスープ	パン キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーのパンパントレサラダ カルシウムミルク	パン だし巻き卵 いんげんとベーコンの豆乳スープ	パン ボロニアソーセージ 特製アセロラジュース	パン 千草焼き ほうれん草とウインナーのスープ バナナ風味ゼリー/ブドウゼリー	パン レモンチキン かぼちゃのポタージュスープ	パン プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ
	エネ 304 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 13 g 食塩 1.63 g	エネ 362 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 14.1 g 食塩 1.52 g	エネ 347 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 18.5 g 食塩 1.97 g	エネ 333 kcal 蛋白 9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.77 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.11 g	エネ 334 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.56 g	エネ 317 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 14.0 g 食塩 2.54 g
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麹トレサラダ フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉トレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麴)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 522 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.92 g	エネ 542 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.46 g	エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 452 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 14 g 食塩 3.61 g	エネ 546 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 19.5 g 食塩 2.19 g
お	キャラメルマドレーヌ	栗あんまんじゅう(粒入り)	(入所)ケーキ (デイ)ドームケーキ(抹茶)	バウムクーヘン	バナナ	ももゼリー	黒糖ソフトマフィン
	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 0.1 g 食塩 0 g	エネ 48 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピリナット和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん 豚肉のプルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 杓の香草焼き(オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 568 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩 2.89 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.25 g	エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g	エネ 591 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 20.6 g 食塩 2.12 g	エネ 619 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩 2.99 g	エネ 485 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g
計	エネ 1539 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 63.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1572 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 54.1 g 食塩 7.4 g	エネ 1456 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 50.0 g 食塩 6.7 g	エネ 1458 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 48.5 g 食塩 7.1 g	エネ 1490 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 50.1 g 食塩 6.22 g	エネ 1453 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 52.1 g 食塩 8.17 g	エネ 1433 kcal 蛋白 59 g 脂質 50.4 g 食塩 6.92 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	パン チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とウインナーのスープ	パン ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 特製りんごジュース	パン カリフラワーとウインナーのソテー じゃがいもと鶏肉のスープ	パン 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麺ナール和え カルシウムミルク	パン カニカマ入りだし巻き卵 里芋とベーコンのスープ	パン キャベツのビターナットレサダ カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ りんごゼリー	パン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
	エネ 326 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.5 g 食塩 2.3 g	エネ 317 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 9.9 g 食塩 1.2 g	エネ 300 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 11.6 g 食塩 2.05 g	エネ 339 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 12.1 g 食塩 1.56 g	エネ 343 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 16.9 g 食塩 2.14 g	エネ 333 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 10.9 g 食塩 1.56 g	エネ 300 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 10.7 g 食塩 2.5 g
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味レサダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 457 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 8.1 g 食塩 3.13 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 472 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.08 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.87 g
お	紅白まんじゅう	(入所)おかしなバナナ (デイ)ケーキ	(入所)さつま芋羊羹 (デイ)ケーキ	(入所)柿ミックスゼリー (デイ)ケーキ	(入所)もみじまんじゅう (デイ)ケーキ	デザートムース	みるくまんじゅう(白あん)
	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 98 kcal 蛋白 0.4 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 61 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 1.5 g 食塩 0.23 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん かわいいのグリル(マスタードタルタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)
	エネ 570 kcal 蛋白 19.0 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g	エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g	エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g	エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 23 g 食塩 2.48 g	エネ 493 kcal 蛋白 22.0 g 脂質 13.6 g 食塩 1.85 g	エネ 561 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.27 g	エネ 513 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.42 g
計	エネ 1534 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 41.8 g 食塩 7.3 g	エネ 1565 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 49.0 g 食塩 6.0 g	エネ 1463 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 55.3 g 食塩 8.7 g	エネ 1448 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 46.4 g 食塩 5.9 g	エネ 1485 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 48.3 g 食塩 7.15 g	エネ 1502 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 51.3 g 食塩 6.24 g	エネ 1477 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 48.1 g 食塩 6.84 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	パン かに玉 ほうれん草と豚肉のカレースープ バナナ風味ゼリー	パン 鶏つみれ 豆とベーコンのスープ	パン 洋風だし巻き卵 キャベツとパプリカのバジルトレサラダ 特製ミルクコーヒー	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなと豚肉のスープ	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とベーコンのポトフ	パン ハムチーズピカタ キャベツと鶏肉のトマトスープ	パン 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク
	エネ 358 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.98 g	エネ 364 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 17.3 g 食塩 2.28 g	エネ 366 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 18.4 g 食塩 1.22 g	エネ 393 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 17 g 食塩 2.27 g	エネ 327 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 17.7 g 食塩 2.05 g	エネ 307 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 14.4 g 食塩 1.83 g	エネ 365 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 15.7 g 食塩 1.24 g
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麹ドレサラダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁
	エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 538 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩 4.27 g	エネ 533 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.64 g	エネ 481 kcal 蛋白 15.0 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.75 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 21.0 g 食塩 2.39 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g
お	チョコマドレーヌ	水ようかん	みるくまんじゅう(抹茶)	きなこシフォンカップケーキ	プリン	黒糖まんじゅう	ドームケーキ(チョコ)
	エネ 148 kcal 蛋白 2.0 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 70 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.4 g 食塩 0.08 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g
タ	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも)	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) きざみ高菜	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん アブラガレイの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 473 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.48 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 484 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.1 g 食塩 94.1 g	エネ 620 kcal 蛋白 16 g 脂質 22.1 g 食塩 2.54 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g
計	エネ 1563 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 58.0 g 食塩 7.8 g	エネ 1450 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 44.5 g 食塩 9.1 g	エネ 1490 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 50.1 g 食塩 6.0 g	エネ 1432 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 43.8 g 食塩 98.4 g	エネ 1484 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 50.1 g 食塩 7.42 g	エネ 1538 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 56.4 g 食塩 6.91 g	エネ 1507 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 49.3 g 食塩 5.4 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	29	30					
朝	パン でんぶ入りだし巻き卵 グリーンピースのポタージュスープ	パン ジャーマンポテト(ウイナー) チンゲン菜と豚肉のスープ					
	エネ 342 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g	エネ 296 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 12.2 g 食塩 1.86 g					
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)					
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 18.9 g 食塩 2.16 g					
お	ババロア(ミルク金時風味)	栗カステラまんじゅう					
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g					
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋)白味噌仕立て 昆布佃煮					
	エネ 597 kcal 蛋白 23 g 脂質 25.8 g 食塩 1.81 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g					
計	エネ 1485 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 66.4 g 食塩 8.0 g	エネ 1447 kcal 蛋白 45.1 g 脂質 43.0 g 食塩 7.1 g	エネ 0 kcal 蛋白 0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネ 0 kcal 蛋白 0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネ 0 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0 g	エネ 0 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0 g	エネ 0 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。