いつきの里／ウィズ

令和7年9月献立表

	1（月）		2（火）		3（水）		4（木）		5（金）		6（土）		7（日）	
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐　油あげ　えのき　わかめ　ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ べったら漬け 納豆	エネルギー533kcal	テーブルロール ツイストパン オムレツと生野菜 （レタス　トマト） コーヒー牛乳	エネルギー513kcal	ご飯 みそ汁（豆腐　油あげ　小松菜　にんじん） 焼さば ちくわ 昆布佃煮	エネルギー482kcal	テーブルロール チョコパン 野菜ソテー （ハム　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） ミルクココア（低脂肪乳　ココア） バナナ	エネルギー612kcal	ご飯 みそ汁（油あげ　かぼちゃ　玉ねぎ　ねぎ） いわし佃煮 ごぼう天 きゅうり漬け 味付のり	エネルギー494kcal	ホットドッグ（ソーセージ　キャベツ） クロワッサン アップルティー パイン缶 プリン	エネルギー678kcal	ご飯 赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ） 厚焼き玉子 ちくわ 奈良漬け ヤクルト	エネルギー477kcal
昼食	ご飯　雷汁（豆腐　小松菜） さけの塩焼きと大根おろし 金平ごぼう （ごま　ごぼう　にんじん　糸こんにゃく）	エネルギー700kcal	ビーフペッパーライス （牛肉　玉ねぎ　コーン　ねぎ） ウインナーとじゃがいものスープ煮（ウインナー　じゃがいも　かいわれ） キャベツの和え物 （キャベツ　にんじん）	エネルギー700kcal	パン（プチパン　クロワッサン） コーヒー ミートスパゲティー（スパゲティー　合挽肉　玉ねぎ　にんじん　干しいたけ） シーザーサラダ （クルトン　ハム　レタス　紫キャベツ　パプリカ）	エネルギー988kcal	ご飯 鶏肉のから揚げと生野菜 （キャベツ　パプリカ　水菜） 蒸しナスのごまみそ和え （なす　いんげん　青しそ　ごま）	エネルギー809kcal	麦ご飯（米　押し麦） さばのねぎみそ焼きと生野菜 （大根　水菜　パプリカ） 高野豆腐の玉子とじ（卵　高野豆腐　干エビ　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー756kcal	照り焼きチキン丼 （米　鶏肉　キャベツ） 三色和え（ハム　卵　春雨　きゅうり） みそ汁（じゃがいも　玉ねぎ　わかめ）	エネルギー713kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 （じゃがいも　ズッキーニ） スパサラダ （カニカマ　スパゲティー　きゅうり　キャベツ）	エネルギー815kcal
夕食	ご飯 鶏肉のレモングリル焼きと温野菜（じゃがいも　アスパラ） 糸こんにゃくの玉子とじ （干えび　卵　糸こんにゃく　にんじん　グリンピース）		ご飯 豚肉のハニーマスタード焼きと温野菜（ズッキーニ　パプリカ） 焼きビーフン（干えび　ビーフン　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン）	エネルギー715kcal	ご飯 ぶりのおろし煮 （大根　厚揚げ　こんにゃく） 揚げかぼちゃのレモン和え （ベーコン　かぼちゃ　パセリ　玉ねぎ　レモン）	エネルギー748kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きときのこソテー（らっきょう　ねぎ　しめじ　えのき　玉ねぎ　コーン） 青菜のお浸し （ごま　ちくわ　小松菜　にんじん　もやし）	エネルギー744kcal	ドライカレー （米　合挽肉　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） グリーンサラダ （卵　ハム　きゅうり　レタス　トマト） 牛乳　ソフール	エネルギー800kcal	ご飯 肉団子のからめ煮 （合挽肉　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　じゃがいも） 豆腐サラダ（豆腐　ちりめん　わかめ　かいわれ　みょうが　レタス）	エネルギー730kcal	ご飯 さけのチーズ焼きと温野菜 （じゃがいも　にんじん） トマトサラダ （トマト　アスパラ　かいわれ　玉ねぎ）	エネルギー667kcal

	8（月）		9（火）		10（水）		11（木）		12（金）		13（土）		14（日）	
朝食	ご飯 みそ汁（油あげ　なす　玉ねぎ　ねぎ） かにかま きんとき煮豆 白菜漬け	エネルギー503kcal	テーブルロール シュガーパン チーズスクランブルと生野菜 （レタス　トマト） ミルクココア（低脂肪乳　ココア） ヨーグルト	エネルギー547kcal	お茶漬け ソーセージ 高野煮 梅干し ミルミル	エネルギー519kcal	黒糖ロール クロワッサン スパソテー （スパゲティー　ハム　ピーマン　玉ねぎ） コーヒー牛乳	エネルギー573kcal	ご飯 赤だし（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ふ） 味付けまぐろ 三色煮豆 たくあん	エネルギー481kcal	テーブルロール チーズデニッシュ 目玉焼きと生野菜 （レタス　トマト） レモンティー	エネルギー580kcal	ツナロール （ロールパン　ツナ　きゅうり） シュガーパン 野菜ジュース ヨーグルト バナナ	エネルギー594kcal
昼食	ご飯 えびフライと生野菜 （キャベツ　かいわれ　にんじん） ひじき豆腐（鶏肉　豆腐　ひじき　干しいたけ　にんじん　グリンピース）	エネルギー712kcal	ご飯 豚肉の油淋ソースかけと生野菜（グリーンリーフ　大根　オクラ） コールスローサラダ （キャベツ　にんじん　コーン）	エネルギー700kcal	バイキング	エネルギー821kcal	ご飯 かきたま汁（卵　えのき　ねぎ） ■さばの塩焼きと大根おろし ほうれん草としめじのお浸し （ちくわ　ほうれん草　もやし　しめじ）	エネルギー689kcal	ビビンバ丼（米　ごま　卵　合挽　ほうれん草　もやし　にら　にんじん　干しいたけ　のり） 春巻きと温野菜 （ブロッコリー） わかめスープ （わかめ　玉ねぎ　ねぎ）	エネルギー716kcal	麦ご飯（米　押し麦） さわらの漬菜焼きと温野菜 （さつまいも　ブロッコリー） 小松菜のお浸し （油あげ　小松菜　しめじ　にんじん　コーン）	エネルギー699kcal	肉うどん （うどん　牛肉　玉ねぎ　ごぼう　かまぼこ　ねぎ） じゃこピー奴 （豆腐　ピーナッツ　ちりめん　しそ） 杏仁豆腐（寒天　牛乳　みかん　パイン）	エネルギー730kcal
夕食	ご飯 鶏肉の梅ポンおろしソテーと温野菜（なす　かぼちゃ） 切干大根の炒り煮 （切干大根　にんじん　油あげ　干しいたけ）	エネルギー764kcal	麦ご飯（米　押し麦） 赤魚のごま焼きと温野菜 （さつまいも　オクラ） 大根の梅肉和え （大根　きゅうり　かいわれ　梅干し）	エネルギー712kcal	ご飯 さわらのフライと温野菜 （フライドポテト　ブロッコリー） もずくときゅうりの甘酢和え （きゅうり　もずく）	エネルギー760kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと温野菜（にんじん　ズッキーニ） 大豆ともやしのお浸し （小松菜　大豆　ちりめん　もやし）	エネルギー823kcal	ご飯 コロッケと温野菜（オクラ　じゃがいも） レンコンのオイマヨ和え （れんこん　にんじん）	エネルギー773kcal	ご飯 スパイシーチキンと温野菜 （じゃがいも　にんじん） かいわれサラダ （干えび　きゅうり　かいわれ　わかめ）	エネルギー720kcal	ご飯 ポテトオムレツ（卵　鶏肉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　グリンピース） ごぼうサラダ （ごま　かにかま　ごぼう　大根　かいわれ）	エネルギー768kcal

15（月）

●９月１０日（水）ご当地バイキング（中部地方編）
ひつまぶし　野沢菜漬けの菜飯　きしめん　そば　おでん　みそカツ　水ようかん　果物

朝食	ご飯 みそ汁（油あげ　かぼちゃ　玉ねぎ　ねぎ） 明太子 じゃこ天 べったら漬け 味付のり	エネルギー495kcal
昼食	ゆかりご飯（米　ゆかり） お好み焼き （豚肉　卵　えび　いか　キャベツ　ねぎ） 肉しゅうまい フルーツゼリー	エネルギー765kcal
夕食	ご飯 豚肉の甘酢あんかけ （玉ねぎ　にんじん　ピーマン　パプリカ） キャベツのわさびしょうゆ和え（ちくわ　キャベツ　きゅうり　コーン）	エネルギー740kcal

９月のバイキングは、中部地方の人気メニューをご提供します。
●うなぎ
●野沢菜漬け
●きしめん
●そば
●おでん
●みそかつ
●水ようかん

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。