

Monthly menu I

9月

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)	9月8日(月)
				認知症予防メニュー 			旬のおすすめ 	
朝食A	★御飯 スクランブルエッグ hamサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と野菜の煮物 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト ★エンドウのくみり ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 ★ほうれん草のわさび和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ 盛合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 蒸し鶏と野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	1杯時 - 506 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.7 g	1杯時 - 478 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g	1杯時 - 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.3 g	1杯時 - 483 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.8 g	1杯時 - 433 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 3.3 g	1杯時 - 467 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g	1杯時 - 448 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.8 g
朝食B	パン スクランブルエッグ hamサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 具沢山ミネストローネ 花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	パン ジャーマンポテト マリネサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン チキンのジンジャースープ ★パンプキンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ 盛合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 蒸し鶏と野菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳
	1杯時 - 510 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g	1杯時 - 486 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.2 g	1杯時 - 465 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.7 g	1杯時 - 439 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	1杯時 - 478 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g	1杯時 - 489 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g	1杯時 - 457 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.3 g	1杯時 - 416 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.2 g
昼食	★御飯 ★鱈の利休焼き ★揚げ出し豆腐 ★エンドウの ドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の甜麺醬ソースがけ 野菜と木耳の塩炒め ★いかと★菜の中華和え 中華スープ	★牛丼 ★大根のきのこあん ★春菊の梅和え ★味噌汁	醤油ラーメン かに玉 キャベツの中華和え ★フルーツゼリー	★御飯 ★鶏肉の西京焼き ★野菜の焼き浸し ★白菜の柚子和え すまし汁	★ライス チキンの香草パン粉焼き ジュリアンサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	《旬のおすすめ》 ★三種の きのこクリームスパゲッティ さつま芋の マスタードマヨサラダ ペイザンスープ りんごのコンポート	★五日チャーハン 焼き餃子 ★海藻サラダ 中華スープ
	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	1杯時 - 497 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g	1杯時 - 523 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g	1杯時 - 511 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g	1杯時 - 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g	1杯時 - 511 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g
夕食	★あずき御飯 豚肉の柳川煮 ★里芋の田楽 ★野菜の香味和え すまし汁	★ライス ★豚肉のマスタードソテー フレッチャサラダ オニオンスープ ★フルーツ	★御飯 鶏肉のホイル焼き ★卵の花 ★オクラの塩昆布和え ★味噌汁	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★あじの竜田揚げ ★根菜の煮物 おろし和え ★味噌汁	★ライス ★白身魚のカレームニエル ★野菜のコンソメ煮 ★ツナサラダ ミルクスープ	★御飯 鶏肉の治部煮 ★プロッコリーと 小えびの炒め物 ★★ 梗菜の胡麻和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖の山椒焼き ★ひじきの煮物 ★豆腐サラダ ★味噌汁	★ライス ★鱈のフリッター ★彩り野菜のバターソテー ★トマトスープ ぶどうムース
	1杯時 - 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.6 g	1杯時 - 497 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g	1杯時 - 496 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g	1杯時 - 489 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	1杯時 - 468 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	1杯時 - 465 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g	1杯時 - 482 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g	1杯時 - 504 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
日計	1杯時 - 1456 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 9.0 g	1杯時 - 1453 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 7.2 g	1杯時 - 1458 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 9.2 g	1杯時 - 1459 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 9.5 g	1杯時 - 1457 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 54.8 g 食塩相当量 7.6 g	1杯時 - 1455 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 8.4 g	1杯時 - 1450 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 9.7 g	1杯時 - 1478 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 8.9 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

Monthly menu II

9月

	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)
		認知症予防メニュー 	ソナーレ・フェリチタ 				ソナーレ・フェリチタ
朝食 A	★御飯 ★厚揚げの煮物 ★小松菜のピーナッツ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★小町麩の煮物 ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 ★インゲンのおかか和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ポテトとソーセージのソテー ★ひじき入りサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	1杯時 - 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.4 g	1杯時 - 456 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g	1杯時 - 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.6 g	1杯時 - 461 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.3 g	1杯時 - 457 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	1杯時 - 475 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 472 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g
朝食 B	パン ミートボールと 野菜のコンソメ煮 コールスローサラダ ★フルーツ 牛乳	パン チキンのコンソーム煮 ★ブロッコリーの マヨネーズ和え ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 ★春雨サラダ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー ミックスサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜の炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★ポテトとソーセージのソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳
	1杯時 - 456 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g	1杯時 - 511 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g	1杯時 - 438 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g	1杯時 - 449 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.7 g	1杯時 - 502 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	1杯時 - 437 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.4 g	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.1 g
昼食	★味噌煮込みきしめん さつま芋の甘煮 キャベツのゆかり和え どら焼き	《認知症予防メニュー》 ★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け 卵サラダ ★フルーツヨーグルト	《ソナーレ・フェリチタ》 ★御飯 もち豚のソテー梅肉ソース ★ほうれん草と湯菜のお浸し ★味噌汁 Assiette dessert	★麦飯 豚肉の柚子胡椒炒め ★五目大豆 とろろ芋 ★味噌汁	焼きそば しゅうまい 中華スープ ★フルーツ	★親子丼 ★人参のたらこ炒め ★🍌梗菜のわさび和え ★味噌汁	《ソナーレ・フェリチタ》 ★赤飯 ★天ぷら盛合せ ★春菊の菊花和え ★赤だし味噌汁 ★フルーツ
	1杯時 - 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g	1杯時 - 538 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.9 g	1杯時 - 679 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.2 g	1杯時 - 506 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g	1杯時 - 595 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.4 g	1杯時 - 475 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g	1杯時 - 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.6 g
夕食	★御飯 豚肉の生姜焼き ★しんじょうの煮物 ★ほうれん草の辛子和え ★味噌汁	★御飯 油淋鶏 ピーマン炒め 大根のザーサイ和え 中華スープ	★御飯 ★鯖のおろし煮 ★茄子の田楽 ★胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	★御飯 フライ二種盛り ★さつま揚げの煮物 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 ★鱈のもろみ焼き ★切干大根の煮物 ★なめ茸冷奴 すまし汁	★ライス ポークチャップ グラッセ チキンサラダ コンソメスープ	★御飯 ★鶏肉の味噌マヨ焼き ★高野豆腐の煮物 キャベツの浅漬け すまし汁
	1杯時 - 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g	1杯時 - 525 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g	1杯時 - 509 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g	1杯時 - 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g	1杯時 - 405 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.7 g	1杯時 - 514 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	1杯時 - 521 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
日計	1杯時 - 1501 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 7.6 g	1杯時 - 1519 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 53.5 g 食塩相当量 7.4 g	1杯時 - 1626 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 60.8 g 食塩相当量 9.2 g	1杯時 - 1470 kcal たんぱく質 50.4 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 9.6 g	1杯時 - 1502 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 8.2 g	1杯時 - 1464 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.7 g	1杯時 - 1476 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 8.5 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

Monthly menu III

9月

	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)
				認知症予防メニュー 				
朝食A	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★エンドウの胡麻和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 ★わかめの和風サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜ののり炒め ★蒸し鶏と菜の和え物 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 ★カニカマサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 あさりの卵とじ ★ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナじゃが カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ★春雨サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	1杯時 - 444 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 483 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 g	1杯時 - 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.2 g	1杯時 - 484 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g	1杯時 - 460 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	1杯時 - 477 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g	1杯時 - 471 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.0 g	1杯時 - 470 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.3 g
朝食B	パン 具沢山ミネストローネ カリフラワーのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン ★大豆と野菜のカレースープ シーザーサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★南瓜とチキンのソテー ★ビーンズサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ★カニカマサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ ★ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ツナじゃが カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン オムレツ ★キャロットラペ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳
	1杯時 - 452 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	1杯時 - 440 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g	1杯時 - 457 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.0 g	1杯時 - 453 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 449 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 445 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.3 g
昼食	★御飯 鶏肉の葱塩焼き ★厚揚げのそぼろ炒め ★小松菜の塩麴和え ★味噌汁	★御飯 ★肉豆腐 蓮根のじゃこ炒め ★ほうれん草のくのみ和え ★味噌汁	★たらこスパゲティ 野菜のクリーム煮 ★グリーンサラダ コンソメスープ	★御飯 ★鯖の生姜煮 ★白和え ★味噌汁 黒糖ゼリー	サンドイッチ 根菜サラダ ミルクスープ ストロベリーババロア	★御飯 豚肉のバンバンジー風 ★豆腐の中華風旨煮 ザーサイ和え ワンタンスープ	★ライス ★鱈のムニエル トマトソース ★ビーンズサラダ 押し麦入り野菜スープ ★フルーツ	五目うどん ★炒り豆腐 ★白菜の海苔和え 水ようかん
	1杯時 - 589 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g	1杯時 - 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 410 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.2 g	1杯時 - 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.1 g	1杯時 - 472 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g	1杯時 - 570 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g	1杯時 - 500 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.2 g	1杯時 - 495 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g
夕食	★御飯 ★白身魚の梅しそ焼き ★切り昆布の煮物 ★オクラの柚子和え ★味噌汁	★御飯 ★あじフライ 大根の信田煮 胡瓜の酢の物 ★味噌汁	★御飯 ★大豆ミートの麻婆茄子 ★春雨サラダ 中華スープ マンゴープリン	《認知症予防メニュー》 ★さつま芋御飯 ★鶏肉の大葉味噌焼き ★インゲンの当座煮 おろし和え すまし汁	★御飯 豚肉のごま炒め ★しんじょうの煮物 ★ 梗菜の錦糸和え ★味噌汁	★ライス ハンバーグ デミグラスソース マカロニソテー エッグサラダ コンソメスープ	★御飯 豚肉のもろみ焼き 車麩の煮物 盛合せサラダ すまし汁	★御飯 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮ころがし もずく酢 ★味噌汁
	1杯時 - 423 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 3.4 g	1杯時 - 505 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g	1杯時 - 579 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	1杯時 - 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g	1杯時 - 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.5 g	1杯時 - 541 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.7 g	1杯時 - 493 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g	1杯時 - 515 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.0 g
日計	1杯時 - 1456 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 9.5 g	1杯時 - 1486 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 51.2 g 食塩相当量 8.5 g	1杯時 - 1464 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 51.3 g 食塩相当量 8.5 g	1杯時 - 1509 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 8.8 g	1杯時 - 1464 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 56.1 g 食塩相当量 9.0 g	1杯時 - 1565 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 9.3 g	1杯時 - 1464 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 7.6 g	1杯時 - 1455 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 42.8 g 食塩相当量 8.8 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

Monthly menuIV

9月

	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)
		緑黄色野菜たっぷりメニュー 				認知症予防メニュー 	
朝食A	★御飯 挽肉と野菜の炒め物 ★インゲンのマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 胡瓜のしらす和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 ★竹輪の和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ベーコンエッグ フレンチサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★胡瓜のツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉じゃが ★ほうれん草の辛子和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	17.3 g 15.3 g 2.8 g	16.9 g 12.2 g 2.3 g	16.9 g 15.0 g 3.5 g	14.2 g 13.1 g 2.4 g	16.2 g 10.8 g 3.0 g	13.8 g 11.8 g 2.7 g	18.6 g 14.4 g 2.5 g
朝食B	パン 挽肉と野菜の炒め物 ★インゲンのマヨネーズ和え コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー コールスローサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 ★エンドウのチーズサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ベーコンエッグ フレンチサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★きのこたっぷりスープ ★トマトパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールと 野菜のコンソメ煮 かぶのマリネ ★フルーツ 牛乳
	395 kcal 16.3 g 14.1 g 3.1 g	555 kcal 18.1 g 18.3 g 2.7 g	432 kcal 15.4 g 16.7 g 3.1 g	437 kcal 15.2 g 14.1 g 3.0 g	427 kcal 15.6 g 12.0 g 3.1 g	455 kcal 15.0 g 14.2 g 3.1 g	464 kcal 16.8 g 13.9 g 3.0 g
昼食	★中華丼 春巻き ★ほうれん草の生姜和え ★わかめスープ	≪緑黄色野菜たっぷりメニュー≫ ★御飯 ★南瓜と豚肉の甘酢炒め ブロッコリーとピーマンの おかかバター醤油 ★人参の塩昆布和え ★味噌汁	★大豆ミートの ミートソーススパゲッティ ★野菜とチキンのソテー イタリアンサラダ コーンポタージュ	★御飯 和風ハンバーグ さつま芋の甘煮 切干大根の胡麻酢和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉とにんにくの芽炒め しゅうまい ★★梗菜のナムル 中華スープ	≪認知症予防メニュー≫ ★御飯 ★鱈の西京焼き ★卵の花 キャベツのピーナッツ和え すまし汁	★大豆ミートのジャージャー麺 水餃子 中華スープ ★杏仁豆腐
	539 kcal 16.6 g 22.4 g 3.3 g	539 kcal 19.7 g 18.6 g 3.3 g	491 kcal 19.3 g 15.2 g 3.0 g	573 kcal 16.3 g 15.9 g 3.7 g	532 kcal 23.8 g 19.8 g 2.8 g	449 kcal 18.2 g 11.3 g 2.6 g	486 kcal 18.2 g 15.3 g 2.5 g
夕食	★御飯 鶏肉の葱蒸し 金平ごぼう キャベツのしその実和え ★味噌汁	★ライス ★白身魚のバジル焼き ★サウザンサラダ コンソメスープ ★フルーツゼリー	★御飯 ロースとんかつ じゃが芋の甘辛炒め もやしのゆかり和え ★味噌汁	★ライス タンドリーチキン ミックスサラダ コンソメスープ ★バナナプリン	★御飯 ★鯖の竜田揚げ ★ひじきの煮物 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 鶏肉の南部焼き 茄子の煮浸し なめ茸和え ★味噌汁	★ライス ★白身魚のピカタ ★カリフラワーの カレー炒め ジュリアンサラダ コンソメスープ
	468 kcal 21.2 g 14.7 g 2.4 g	437 kcal 16.8 g 11.1 g 2.1 g	518 kcal 13.5 g 17.6 g 3.2 g	529 kcal 21.4 g 19.7 g 2.6 g	544 kcal 20.4 g 22.4 g 3.6 g	556 kcal 23.2 g 25.1 g 3.2 g	473 kcal 21.6 g 17.8 g 3.2 g
日計	1456 kcal 55.1 g 52.4 g 8.5 g	1531 kcal 54.6 g 48.0 g 8.1 g	1477 kcal 49.7 g 47.8 g 9.7 g	1539 kcal 52.9 g 49.7 g 9.3 g	1503 kcal 60.4 g 53.0 g 9.4 g	1460 kcal 56.4 g 50.6 g 8.9 g	1455 kcal 58.4 g 47.5 g 8.2 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です