



リズムタウン仙台 R8. 9月献立表



		日		月		火 1日		水 2日		木 3日		金 4日		土 5日	
		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩	
		1508 7.2		1518 7.2		1500 7.3		1501 7.2		1510 6.9					
朝食	基本食	ロールパン 海老団子のスープ煮 ポテトサラダ 野菜ジュース		ごはん 厚焼き玉子 小松菜のお浸し 味噌汁（白菜・えのき） ヤクルト		クロワッサン&胚芽ロール スクランブルエッグ ブロッコリー胡麻ドレ和え 飲むヨーグルト		ごはん 鰯の生姜煮 キャベツのドレ和え 具だくさん汁		レーズンドッグ ハムソテー ツナとわかめのポン酢和え 牛乳					
昼食	基本食	ごはん 鶏のもろみ味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ 枝豆と海老のおろし和え すまし汁（茄子・あさつき）		ゆかりご飯 鯖の塩焼き 三色豆甘露煮 厚揚げの煮物 けんちん汁		冷やし中華 シューマイ 茄子の揚げ浸し マンゴープリン		ごはん ハンバーグトマトソース ブロッコリードレ和え フライドポテト コンソメスープ		ごはん 赤魚の塩麹焼き 田舎煮 チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁（じゃが芋・油揚げ）					
夕食	基本食	ごはん タラのマヨネーズ焼き きのこベーコンのソテー スナッペンどうサラダ オニオンスープ		ごはん 牛肉と根菜の煮込み 揚げだし豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁（ほうれん草・人参）		ごはん 鮭の焼き浸し 南瓜の煮物 白菜の五目和え 味噌汁（小松菜・人参）		ごはん ホッケの幽庵焼き 油揚げと人参の玉子とし ほうれん草のお浸し 味噌汁（豆腐・なめこ）		ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 里芋の田楽 ピーマンのピーナッツ和え 味噌汁（玉ねぎ・ニラ）					
		6日		7日		8日		9日		10日		11日		12日	
		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩		エネルギー 食塩	
		1506 6.8		1521 7.1		1512 6.9		1510 6.8		1518 6.9		1491 6.9		1502 7.2	
朝食	基本食	ごはん 豆腐ハンバーグ スナッペンどうツナサラダ 味噌汁（大根・人参）		ロールパン スクランブルエッグ スパゲティーサラダ ジョア		ごはん 肉団子の甘酢煮 アスパラのお浸し 味噌汁（白菜・玉ねぎ）		黒糖&白パン プレーンオムレツ マカロニサラダ 野菜ジュース		ごはん ホッケの塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁（キャベツ・油揚げ）		食パン スクランブルエッグ 海藻サラダ 牛乳		ごはん 野菜さつま揚げ オクラとコーンのポン酢和え 味噌汁（豆腐・わかめ）	
昼食	基本食	生姜ご飯 鯖の山椒焼き 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁（茄子・ネギ）		ごはん 鶏肉のピカタ 温野菜サラダ ウインナーソテー コンソメスープ		ごはん 揚げタラと豆腐みぞれ煮 ぜんまいの煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（キャベツ・油揚げ）		ごはん ポークチャップ きのこベーコンのソテー 温野菜サラダ コンソメスープ		冷やしなめこおろしうどん 鶏の天ぷら 胡瓜とカニカマのドレ和え フルーチェ（いちご）		ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーの炒め物 ひじきの和風サラダ コーンスープ		ポークカレー シーザーサラダ コンソメスープ キウイ	
夕食	基本食	牛丼 キャベツと大葉の柚子胡椒和え 味噌汁（にら・玉子） オレンジ		ごはん 鯖の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろあんかけ 三色なます 味噌汁（ほうれん草・油揚げ）		ごはん 豚肉と春雨のチャブチェ 韓国風サラダ さつま芋のレモン煮 わかめスープ		青菜ご飯 ぶり照り焼き 厚揚げときのこの煮物 菜の花の菜種和え 豚汁		ごはん 牛肉の柳川風煮 かにあんかけ豆腐 小松菜の和風炒め 味噌汁（茄子・白ネギ）		ごはん 豚肉の甘酢あんかけ 根菜の炒り煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁（大根・人参）		麦とろろご飯 メバルの煮付け 竹輪の炒り煮 ひじきの白和え 味噌汁（牛蒡・大根の葉）	



リズムタウン仙台 R8. 9月献立表



		日 13日		月 14日		火 15日		水 16日		木 17日		金 18日		土 19日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1501	7.2	1519	7.0	1512	7.1	1529	6.9	1503	7.0	1485	7.1	1522	7.0
朝食	基本食	レーズンドッグ キャベツのスープ煮 かぼちゃのサラダ ヨーグルト		ごはん 鯖の塩焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）		クロワッサン&胚芽ロール ポイルドウィンナー 春雨サラダ 野菜ジュース		ごはん 野菜さつま揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁（ごぼう・絹さや）		食パン プレーンオムレツ スナッペンとうツナサラダ 牛乳		ごはん 鯖の西京焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁（里芋・ネギ）		ロールパン ハムソテー ポテトサラダ 飲むヨーグルト	
昼食	基本食	しめじとツナの炊き込みご飯 カレイの照り焼き さつま芋の甘煮 胡瓜とかまぼこの和え物 味噌汁（いんげん・おつゆ麴）		ごはん 唐揚げの甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 三色豆甘煮 味噌汁（もやし・ネギ）		ごはん ゆで豚の胡麻ダレかけ ひじき煮 菜の花の醤油和え 味噌汁（オクラ・人参）		ミートスパゲッティ シーザーサラダ ペイザンヌスープ コーヒーゼリー		ごはん アジフライ チンゲン菜と白菜の和え物 五目ひじき煮 味噌汁（大根・油揚げ）		ひじきご飯 豚大根 竹輪の天ぷら キャベツの和え物 すまし汁（湯葉・三つ葉）		ごはん バンバンジー 蒸し餃子 胡瓜とザーサイの和え物 中華スープ	
夕食	基本食	油麴丼 レンコンのずんだ和え 具だくさん汁 抹茶ゼリー		ごはん 豚肉と大根の煮物 茄子の味噌炒め アスパラのおかか和え 味噌汁（豆腐・わかめ）		鮭とわかめの混ぜご飯 赤魚の塩麹焼き 南瓜の煮物 胡瓜の浅漬け 味噌汁（白菜・椎茸）		ごはん 白身魚の油淋ダレ 小松菜とコーンのドレ和え 海老シューマイ 和風スープ		ごはん 鶏肉のくわ焼き 茄子の青じそ和え 卵の花の炒り煮 味噌汁（小松菜・もやし）		ごはん 鯖の磯辺焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の二色和え 味噌汁（茄子・油揚げ）		ごはん カレイの煮付け ぜんまい炒り煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁（豆腐・わかめ）	
		20日		21日		22日		23日		24日		25日		26日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1524	7.2	1491	7.3	1523	6.7	1519	7.1	1520	7.2	1523	6.8	1515	7.1
朝食	基本食	ごはん 肉団子の甘酢煮 オクラの梅おかか和え 味噌汁（じゃが芋・油揚げ） ヤクルト		黒糖&白パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ 野菜ジュース		ごはん 鰯の生姜煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁（玉ねぎ・えのき）		レーズンドッグ ポイルドウィンナー マカロニサラダ 牛乳		ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 具だくさん汁		ロールパン プレーンオムレツ 海藻サラダ 飲むヨーグルト		ごはん 肉団子の甘酢煮 小松菜とえのきの和え物 味噌汁（牛蒡・大根の葉）	
昼食	基本食	ごはん 鮭ときのこの蒸し焼き 切干大根の煮物 ビーンズサラダ 具だくさん汁		敬老会 特別メニュー 栗入り赤飯 まぐろのお造り、里芋饅頭 茶碗蒸し、箸休め すまし汁（蛤・三つ葉） 洋梨とぶどうのケーキ		シーフードカレー ミモザサラダ コンソメスープ フルーチェ（いちご）		炊き込みご飯 赤魚の塩麹焼き さつま揚げの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁（豆腐・ネギ）		山菜そば 海老のおろし和え 鶏つくね照り焼き バナナ		高菜ご飯 アジのみりん焼き おさつサラダ いんげんと海老の炒め物 味噌汁（大根・人参）		ごはん 鶏肉のデミグラスソースかけ 温野菜サラダ 和風スパゲッティ コンソメスープ	
夕食	基本食	他人丼 小松菜としらすのポン酢和え 味噌汁（ばらのり・ネギ） オレンジ		ごはん ホッケの幽庵焼き 炒り豆腐 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁（巻麴・三つ葉）		ごはん 豆腐ハンバーグ五目野菜あんかけ 油麴の煮物 トマトの青じそ和え 豚汁		ごはん 牛肉と大豆のトマト煮 胡瓜とじゃが芋の胡麻マヨ和え アスパラとベーコンのソテー コンソメスープ		ごはん 鯖の味噌煮 オクラとなめこのおかか和え 南瓜の煮物 すまし汁（巻麴・三つ葉）		ごはん 豚肉と茄子のポン酢炒め かにあんかけ豆腐 胡瓜とザーサイの和え物 味噌汁（キャベツ・じゃが芋）		ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 豆苗ともやしのさっぱり和え 海老シューマイ 中華スープ	



リズムタウン仙台 R8. 9月献立表



		日 27日		月 28日		火 29日		水 30日		木		金		土	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩						
		1498	7.0	1517	6.8	1501	7.3	1511	6.9						
朝食	基本食	クロワッサン&胚芽ロール ハムソテー アスパラサラダ コーンスープ		ごはん 豆腐ハンバーグ オクラの胡麻和え 味噌汁（大根・大根葉）		食パン プレーンオムレツ いんげんとツナのサラダ ジョア		ごはん 鱈の塩焼き 白菜のしその実和え 味噌汁（しめじ・絹さや） ヨーグルト いちご							
昼食	基本食	ごはん 揚げタラの和風あんかけ 大根サラダ 南瓜のいとこ煮 味噌汁（茄子・三つ葉）		ごはん エビフライ カリフラワーのサラダ きのこベーコンのソテー オニオンスープ		ごはん 蒸し鮭の野菜ソース チンゲン菜と白菜の和え物 さつま芋と昆布の煮物 味噌汁（キャベツ・油揚げ）		ごはん 肉団子のクリームシチュー トマトと胡瓜のマリネ アスパラと竹輪の炒め物 オレンジ							
夕食	基本食	かに玉風丼 トマトと胡瓜の中華和え わかめスープ キウイ		ごはん メバルの煮付け ぜんまい炒り煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁（もやし・ネギ）		ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 海老シューマイ 中華スープ（小松菜・人参）		ごはん ブリ照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え 具だくさん汁							