献立表　もぐもぐコース

現　　場：もぐもぐ
期　　間：2023/9/1～2023/9/30

◇DHA・EPA◇
効能・・・認知機能低下の改善
高血圧、動脈硬化、脳卒中などの予防と改善
多く含む食材
（鯖・サンマ・鮭・ツナなど）

▲カルシウム▲
効能・・・骨や歯の材料となる
筋肉を動かす
イライラやストレスを静める
多く含む食材
（牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の花・
切干大

●鉄●
効能・・・脳への酸素の運搬により、
思考力・記憶力低下を防ぐ
貧血を防ぐ
多く含む食材

☆ビタミンB群☆
効能・・・糖質をエネルギーに変換する（B1）
記憶力が向上（B6・B12）
タンパク質の合成に関わる（B12）
多く含む食材
（豚肉・大豆・豆腐・枝豆・緑黄色野菜・
魚・卵・乳製品・そば　など）

◇・・・DHA・EPA
●・・・鉄
▲・・・カルシウム

↑↑↑
献立表に印が付いたメニューに、上記の栄養素が多く含まれます！！！

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						デミハンバーグ えんどうのソテー 味噌汁	プレーンオムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ヨーグルト シュガーバターコッペ 牛乳
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 122kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kcal 食塩 2.2g
昼食						照焼チキン 付け合せ（しめじ） ヒジキ煮▲●☆ 枝豆のふんわり天▲●☆ 味噌汁	醤油ラーメン☆ ぎょうざ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 255kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311kcal 食塩 5.5g
夕食						えびカツ 付け合せ（ボイルキャベツ） 高野の和風あん☆ ほうれん草のお浸し●☆ 漬物 味噌汁	鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ（うぐいす豆） 里芋の含め煮 彩り野菜（花型人参☆） 切干大根の煮付▲☆ 味噌汁
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 305kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 335kcal 食塩 3.7g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	グリルチキン スパサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	鶏つくね 茄子の煮浸し 味噌汁	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｺﾝｿﾒ煮 ほうれん草のソテー 食パン 牛乳	厚揚の生姜煮 切干大根の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのソテー クリームエスカルゴ 牛乳	グリルチキン ヒジキの炒め煮 味噌汁	オムレツ スパサラダ ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 248kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 363kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 154kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398kcal 食塩 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 142kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485kcal 食塩 1.9g
昼食	オムレツデミソース☆ ちくわの磯辺焼き キャベツの塩昆布炒め 味噌汁	赤魚の煮付☆ 付け合せ（筍煮） 花型豆腐の煮付▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁	コロッケ二種盛☆ 付け合せ（ボイルブロッコリー☆） ごぼうのそぼろ炒め ﾏｶﾛﾆｶﾚｰｿﾃｰ 味噌汁	豚丼☆ 冬瓜の煮付 ピーマンの炒め物☆ 漬物 味噌汁	冷やしぶっかけおろしそば☆ 肉団子 胡瓜の塩昆布和え	ポトフ☆ オムレツ☆ ブロッコリーのごまドレがけ☆ 漬物	【薬膳食】 ぶりの菊花あんかけ◇☆ 山芋とホタテの温製サラダ☆ 梨 根菜の味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 254kcal 食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 245kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 283kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 296kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 271kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 297kcal 食塩 3.1g
夕食	酢豚☆ がんも煮▲☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 中華スープ	シーフードカレー●☆ もやしの塩炒め☆ えんどうの炒め物☆ 漬物	鶏と厚揚げのオイスター煮▲●☆ カリフラワーの煮付☆ 春菊のお浸し☆ 漬物 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ 南瓜の煮物☆ いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	白身魚の野菜あん☆ 茄子の煮浸し 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁	すき焼風煮▲●☆ 大根の柚子風味煮 枝豆のふんわり天▲●☆ 味噌汁	中華丼●☆ ぎょうざ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 353kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 243kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 262kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 359kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 324kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 295kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 207kcal 食塩 3.5g
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	タラのトマトソース ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 シュガーバターコッペ 牛乳	和風ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ 菜の花の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のｺﾝｿﾒ煮 NEGロール 牛乳	赤魚の照焼 ヒジキの炒め煮 味噌汁	デミハンバーグ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 黒糖食パン 牛乳	厚揚の生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	グリルチキン スパサラダ クリームエスカルゴ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 396kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 106kcal 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 102kcal 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 210kcal 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485kcal 食塩 2.2g
昼食	デミハンバーグ●☆ 付け合せ（スナップエンドウ☆） 里芋の含め煮 彩り野菜（花型人参☆） 切干大根の煮付▲☆ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ（ナポリタン） 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁	はんぺんチーズサンド☆ 付け合せ（ボイルキャベツ） 冬瓜の煮付 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	冷やしぶっかけきつねうどん 貝柱の旨煮☆ いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物	豚とキャベツのみそ炒め☆ 南瓜の煮物☆ えびと豆腐の天ぷら 味噌汁	かに玉あんかけ☆ ぎょうざ 胡瓜の塩昆布和え 漬物 中華スープ	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ（フキ煮） 切干大根の煮付▲☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 273kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 210kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 362kcal 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 345kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 228kcal 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 188kcal 食塩 3g
夕食	鶏の唐揚げ香味だれ ヒジキ煮▲●☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	豚の生姜焼き☆ がんも煮▲☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁	チキンカレー☆ マカロニソテー ピーマンの炒め物☆ 漬物	つくね塩ちゃんこ☆ きのこ玉子焼☆ ブロッコリーの炒め物 味噌汁	カレイの煮付☆ 付け合せ（赤板） 大豆煮☆ ほうれん草のお浸し●☆ 漬物 味噌汁	メンチカツ● 付け合せ（ボイルキャベツ） 高野の含め煮☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	海鮮の和風煮込み●☆ じゃが芋の甘辛炒め えんどうの炒め物☆ 漬物 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 758kcal 食塩 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687kcal 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kcal 食塩 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678kcal 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531kcal 食塩 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590kcal 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432kcal 食塩 6.6g
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	プレーンオムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳	鶏つくね 切干大根の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 シュガーバターコッペ 牛乳	和風ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ ヒジキの炒め煮 味噌汁	スクランブルエッグ ポテトサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	厚揚の生姜煮 ほうれん草のソテー 味噌汁	タラのトマトソース 小松菜のソテー ヨーグルト 食パン 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 198kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 119kcal 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530kcal 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 121kcal 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371kcal 食塩 1.7g
昼食	ロールキャベツトマトソース☆ クリームコロッケ☆ カリフラワーの煮付☆ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	【行事食】 赤飯 天ぷら☆ 天つゆ 炊き合わせ☆ 巨峰 おすまし 	親子丼☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ ブロッコリーの和え物 味噌汁	おろしハンバーグ●☆ ﾏｶﾛﾆとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰｿﾃｰ ピーマンの金平☆ 漬物 味噌汁	えびフライ 付け合せ（ナポリタン） がんも煮▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ（うぐいす豆） さつま芋の甘煮 切干大根の煮付▲☆ 漬物 味噌汁	冷やしぶっかけおろしそば☆ しょうが天の炒め物 チンゲン菜のおかか和え▲☆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 182kcal 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 391kcal 食塩 4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 291kcal 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 291kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371kcal 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 298kcal 食塩 5.8g
夕食	鶏入り筑前煮☆ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	和風豆腐ステーキ▲☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	白身魚のチリソース☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 中華スープ	肉じゃが●☆ 白菜の中華煮 春菊のお浸し☆ 味噌汁	照焼チキン 付け合せ（しめじ） 南瓜の煮物☆ 胡瓜の和え物 漬物 味噌汁	酢豚☆ ヒジキ煮▲●☆ 菜の花のお浸し▲●☆ 中華スープ	オムレツデミソース☆ 里芋の含め煮 彩り野菜（花型人参☆） えんどうの炒め物☆ 漬物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 337kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 299kcal 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 254kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 305kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 231kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 334kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 278kcal 食塩 4.2g
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	グリルチキン アップルポテト クリームエスカルゴ 牛乳	デミハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁	プレーンオムレツ ほうれん草のｺﾝｿﾒ煮 レーズンドッグ 牛乳	赤魚の照焼 切干大根の煮付 味噌汁	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｺﾝｿﾒ煮 えんどうのソテー シュガーバターコッペ 牛乳	鶏つくね 茄子の煮浸し 味噌汁	グリルチキン スパサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 140kcal 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 364kcal 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 121kcal 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433kcal 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 253kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 食塩 2.6g
昼食	コロッケ二種盛☆ 付け合せ（ボイルキャベツ） スパソテー 貝柱の旨煮☆ 味噌汁	豚丼☆ カリフラワーの煮付☆ 大豆煮☆ 漬物 味噌汁	白身魚の野菜あん☆ 茄子の煮浸し 春菊のお浸し☆ 味噌汁	シーフードカレー●☆ かぼちゃコロッケ☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物	醤油ラーメン☆ ぎょうざ 胡瓜の塩昆布和え	すき焼風煮▲●☆ ヒジキ煮▲●☆ 金平ごぼう☆ 漬物 味噌汁	中華丼●☆ 枝豆のふんわり天▲●☆ からし菜の炒め物▲●☆ 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 327kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 330kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 318kcal 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 284kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 287kcal 食塩 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 317kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 207kcal 食塩 3.5g
夕食	赤魚の煮付☆ 付け合せ（筍煮） 高野の和風あん☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁	鶏と厚揚げのオイスター煮▲●☆ きのこ玉子焼☆ ピーマンの金平☆ 味噌汁	ポトフ☆ ﾏｶﾛﾆｶﾚｰｿﾃｰ いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ 大根の柚子風味煮 ブロッコリーのごまドレがけ☆ 味噌汁	鶏の唐揚げ香味だれ がんも煮▲☆ 彩り野菜（花型人参☆） 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁	鯖の照焼◇☆ 付け合せ（しめじ） 南瓜の煮物☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁	デミハンバーグ●☆ 付け合せ（スナップエンドウ☆） さつま芋の煮付 切干大根の煮付▲☆ 漬物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 198kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 299kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 273kcal 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 319kcal 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 食塩 4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 283kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311kcal 食塩 3.3g

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。