

献立表

日付		朝	昼	夕
9月9日	日	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 キャベツと竹輪の胡麻和え バナナ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.6 g/4.4g	487 kcal/13.7 g/12.0g	466 kcal/17.0 g/15.4g
9月10日	月	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	冷やしそば わかめ海老天そばの具 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 もも	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		343 kcal/11.6 g/5.7g	393 kcal/21.8 g/5.5 g	510 kcal/17.9 g/14.3g
9月11日	火	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ フルーチェ	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		298 kcal/8.0 g/2.9g	510 kcal/15.2 g/15.6g	458 kcal/16.2 g/14.6g
9月12日	水	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し オレンジ	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/10.0 g/2.6g	424 kcal/14.9 g/12.1g	538 kcal/11.9 g/18.8g
9月13日	木	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 五目チラシずしの具（カニカマ） ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ フルーツカクテル	ご飯 煮込みハンバーグ 豚肉と白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/12.4 g/9.5g	411 kcal/14.4 g/7.1g	412 kcal/14.5 g/8.3g
9月14日	金	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ パイナップル	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		326 kcal/7.8 g/4.1g	489 kcal/19.7 g/14.4g	534 kcal/21.4 g/15.4g
9月15日	土	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 プリン	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/13.7 g/7.1g	466 kcal/13.6 g/12.0g	440 kcal/14.8 g/10.5g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。