

献立表

日付		朝	昼	夕
9月16日	日	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ハムカツのブラウンソース 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え ミニたい焼き	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/7.7 g/7.3g	501 kcal/14.3 g/16.2g	439 kcal/17.7 g/8.1g
9月17日	月	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ 夏みかん	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/15.4 g/5.8g	504 kcal/14.5 g/12.8g	435 kcal/17.8 g/9.2g
9月18日	火	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青梗菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ バナナ	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		295 kcal/8.3 g/2.7g	438 kcal/18.1 g/10.7g	479 kcal/15.8 g/12.8g
9月19日	水	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	きのこご飯 鶏のすきやき風煮 豚じゃが 水菜と大根の和え物 ぶどう	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		342 kcal/12.2 g/5.8g	523 kcal/20.3 g/15.0g	453 kcal/12.9 g/10.0g
9月20日	木	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え りんご	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/10.4 g/4.6g	515 kcal/14.0 g/13.3g	438 kcal/18.8 g/10.6g
9月21日	金	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	カレーうどん 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え ゼリー	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		280 kcal/7.6 g/1.6g	439 kcal/17.7 g/14.0 g	510 kcal/17.1 g/18.6g
9月22日	土	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 バナナ	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		335 kcal/10.6 g/6.0g	466 kcal/14.2 g/6.7g	482 kcal/12.4 g/14.4g

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。