

献立表

日付		朝	昼	夕
9月23日	日	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 若竹煮 水菜とちくわの和え物 もも	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/12.5 g/9.8g	460 kcal/18.1 g/11.0g	474 kcal/19.8 g/13.0g
9月24日	月	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 フルーチェ	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/9.5 g/6.5g	453 kcal/15.7 g/8.6g	507 kcal/19.1 g/16.1g
9月25日	火	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	五目チラシずし（ゆかり風味） 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え オレンジ	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/9.7 g/3.2g	360 kcal/10.4 g/4.4g	500 kcal/18.2 g/15.5g
9月26日	水	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え フルーツカクテル	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		301 kcal/9.2 g/2.3g	428 kcal/18.4 g/8.5g	486 kcal/21.4 g/13.3g
9月27日	木	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 ポークシチュー ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 パイナップル	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/8.5 g/2.6g	456 kcal/15.8 g/7.2g	459 kcal/17.0 g/9.8g
9月28日	金	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 南瓜サラダ プリン	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	469 kcal/17.6 g/14.6g	481 kcal/12.9 g/11.5g
9月29日	土	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ ミニたい焼き	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	449 kcal/17.6 g/10.8g	426 kcal/12.3 g/7.3g

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。