

献立表

日付		朝	昼	夕
9月1日	日	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） 	漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） ミニたい焼き	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		400 kcal/11.2 g/6.1g	500 kcal/16.1 g/6.8g	517 kcal/13.0 g/14.5g
9月2日	月	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）	ツナとエビの卵焼きとコロッケ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） 夏みかん	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		451 kcal/13.1 g/9.9g	530 kcal/17.4 g/13.3g	509 kcal/20.4 g/13.1g
9月3日	火	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）	ビーフカレー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 とけないアイス風デザート	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		421 kcal/10.1 g/6.6g	609 kcal/15.0 g/18.5g	542 kcal/19.7 g/16.2g
9月4日	水	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）	トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） ぶどう	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		390 kcal/10.3 g/3.3g	568 kcal/18.9 g/13.6g	535 kcal/18.8 g/15.6g
9月5日	木	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）	絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え みそ汁（白玉麩・大根葉） ゼリー	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		365 kcal/9.7 g/2.4g	443 kcal/18.0 g/6.0g	521 kcal/22.0 g/13.4g
9月6日	金	鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	栗ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） もも	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		402 kcal/9.1 g/2.7g	532 kcal/16.0 g/7.3g	494 kcal/17.6 g/9.9g
9月7日	土	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）	鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁（豆腐・人参） フルーチェ	酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	547 kcal/19.4 g/15.1g	515 kcal/13.5 g/11.6g

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。