

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|--|---|
| 9月8日 | 日 | 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） | 赤魚の煮付け ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） オレンジ | 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 | | 430 kcal/11.7 g/7.7g | 487 kcal/17.1 g/10.1g | 459 kcal/12.9 g/7.4g |
| 9月9日 | 月 | 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）  | チキンクリームシチュー 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え フルーツカクテル | さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 416 kcal/9.5 g/5.5g | 505 kcal/14.2 g/9.0g | 461 kcal/21.0 g/11.0g |
| 9月10日 | 火 | さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪） | すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ（白菜・コーン） パイナップル | 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 417 kcal/16.1 g/6.8g | 504 kcal/15.5 g/13.2g | 555 kcal/16.7 g/15.5g |
| 9月11日 | 水 | おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参） | 五目チラシずし（ゆかり風味） もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） ミニたい焼き | 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 382 kcal/9.3 g/2.8g | 441 kcal/14.3 g/5.3g | 521 kcal/18.7 g/12.3g |
| 9月12日 | 木 | さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ） | エビフライとコロッケ 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） 夏みかん  | 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 356 kcal/8.9 g/2.7g | 502 kcal/12.0 g/8.6g | 476 kcal/15.8 g/8.2g |
| 9月13日 | 金 | ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ） | 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） とけないアイス風デザート | ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ  |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 389 kcal/11.2 g/3.8g | 527 kcal/18.6 g/15.2g | 528 kcal/17.6 g/15.9g |
| 9月14日 | 土 | 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（玉ねぎ・コーン） | アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） ぶどう | 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 383 kcal/10.8 g/4.7g | 530 kcal/19.0 g/10.2g | 500 kcal/18.0 g/13.5g |

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。