

献立表

日付		朝	昼	夕
9月15日	日	揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） ゼリー	カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	438 kcal/16.6 g/6.9g	532 kcal/13.1 g/12.7g
9月16日	月	炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） もも	チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	511 kcal/13.5 g/14.4g	572 kcal/16.0 g/16.4g
9月17日	火	スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ツナとごぼうの炊き込みご飯 トンカツの卵とじ ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） フルーチェ	赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	610 kcal/21.8 g/15.4g	427 kcal/18.4 g/2.9g
9月18日	水	鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩） 	鶏肉とピーマンの中華炒め 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） オレンジ	ツナとエビの卵焼きとコロケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/15.6 g/6.0g	495 kcal/15.0 g/10.3g	485 kcal/16.8 g/11.6g
9月19日	木	大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	けんちんうどん 鶏じゃが いんげんの胡麻和え フルーツカクテル	野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	422 kcal/15.1 g/6.2 g	540 kcal/19.0 g/13.9g
9月20日	金	大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） パイナップル 	鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	526 kcal/21.3 g/13.1g	562 kcal/22.4 g/17.5g
9月21日	土	はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ロールキャベツクリーム煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） ミニたい焼き	かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	449 kcal/12.9 g/6.2g	453 kcal/18.3 g/8.7g

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。