

献立表

日付		朝	昼	夕
9月22日	日	豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） 夏みかん	エビカツとミニオムレツ 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
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	575 kcal/17.6 g/18.1g	537 kcal/13.8 g/15.8g
9月23日	月	豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこ竹輪のおろし和え 中華スープ（なると・卵） バナナ	ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	535 kcal/18.8 g/7.9g	512 kcal/13.6 g/14.0g
9月24日	火	さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	チーズハンバーグのトマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） ぶどう	揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/14.3 g/10.7g	528 kcal/14.8 g/9.3g	509 kcal/14.7 g/17.0g
9月25日	水	ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ポークカレー 枝豆の卵の花 ブロッコリーおかか和え ゼリー	豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	503 kcal/16.2 g/8.7g	482 kcal/13.1 g/8.8g
9月26日	木	ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） もも	赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.4 g/4.5g	506 kcal/14.7 g/10.6g	500 kcal/20.0 g/11.5g
9月27日	金	さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	きつねそば キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え フルーチェ	海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.6 g/2.5g	516 kcal/25.1 g/11.2 g	502 kcal/15.3 g/11.2g
9月28日	土	さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） オレンジ	いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		455 kcal/8.8 g/7.2g	482 kcal/18.3 g/9.1g	487 kcal/16.6 g/11.3g



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。