

献立表

日付		朝	昼	夕
9月20日	日	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 豚キムチ風 ポテトサラダ・ブロッコリー-玉子入り みそ汁(なめこ・豆腐) ゼリー	ご飯  さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	511 kcal/14.8 g/12.9g	473 kcal/19.4 g/10.7g
9月21日	月	祝 敬老の日  ご飯 ハムステーキ- 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) もも	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.1 g/7.3g	504 kcal/17.2 g/9.2g	609 kcal/17.2 g/24.5g
9月22日	火	秋分の日  ご飯 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)	ご飯 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) フルーチェ	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	497 kcal/13.6 g/6.8g	515 kcal/13.5 g/14.4g
9月23日	水	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)	お月見かやくうどん  若竹煮 青菜とちくわの和え物 オレンジゼリー	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		451 kcal/13.1 g/9.9g	644 kcal/19.9 g/5.9g	509 kcal/20.4 g/13.1g
9月24日	木	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 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) フルーツカクテル	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		421 kcal/10.1 g/6.6g	503 kcal/16.2 g/7.9g	537 kcal/19.5 g/16.2g
9月25日	金	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)	ご飯 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) パイナップル	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		390 kcal/10.3 g/3.3g	559 kcal/18.8 g/13.6g	526 kcal/18.4 g/15.0g
9月26日	土	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 かれいのムニエル-風味 小松菜中華和え・さつま芋胡麻和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) プリン 	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		365 kcal/9.7 g/2.4g	539 kcal/22.4 g/11.1g	513 kcal/22.3 g/14.0g

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。