

献立表

日付		朝	昼	夕
9月13日	日	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 夕とポトのグラタン風 野菜トト煮込み・インゲン卵の和え物 みそ汁(豆腐・椎茸) オレンジゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	513 kcal/16.4 g/13.3g	450 kcal/15.0 g/8.4g
9月14日	月	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物  オクラとコーンの和え物 みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮  南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	528 kcal/18.8 g/13.0g	499 kcal/15.4 g/13.9g
9月15日	火	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 ポーククリームシチュー 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 パイナップル	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/14.3 g/7.2g	506 kcal/15.4 g/8.7g	444 kcal/18.3 g/4.7g
9月16日	水	ご飯 ソーセージの野菜炒め  カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・白玉麩) プリン 	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.5 g/3.2g	549 kcal/18.0 g/14.5g	476 kcal/19.8 g/8.0g
9月17日	木	ご飯 鯖の醤油漬焼き  春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) 夏みかん	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	552 kcal/14.7 g/12.9g	474 kcal/18.7 g/11.0g
9月18日	金	ご飯 白菜と豚肉の旨煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	三色丼  カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) バナナ	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/10.4 g/3.5g	500 kcal/25.4 g/3.2g	514 kcal/16.4 g/12.9g
9月19日	土	ご飯  大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯  鶏肉の野菜餡掛け 人参卵の炒め物・青梗菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) ぶどう	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.4 g/5.9g	470 kcal/12.2 g/10.0g	493 kcal/14.2 g/11.7g

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。