

献立表

日付		朝	昼	夕
8月30日	日	ご飯 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)	ご飯 オレツのチーズ掛けデミグラスソース 茄子と玉葱の和え物・小松菜酢 みそ汁(なめこ・大根) ぶどう	ご飯 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	518 kcal/13.6 g/14.9g	453 kcal/18.3 g/8.7g
8月31日	月	ご飯 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)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) ゼリー	ご飯 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	632 kcal/16.9 g/23.9g	536 kcal/13.7 g/15.3g
9月1日	火	ご飯 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)	わかめ海老天うどん ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え もも	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	623 kcal/18.5 g/6.2g	587 kcal/18.2 g/20.7g
9月2日	水	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) フルーチェ	ご飯 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		460 kcal/14.3 g/10.7g	529 kcal/15.0 g/12.2g	509 kcal/14.7 g/17.0g
9月3日	木	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) オレンジゼリー	ご飯 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		421 kcal/12.1 g/5.2g	515 kcal/16.8 g/12.1g	482 kcal/13.1 g/8.8g
9月4日	金	ご飯 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)	ご飯 ビーフカレー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 フルーツカクテル	ご飯 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	561 kcal/14.1 g/12.9g	500 kcal/20.0 g/11.5g
9月5日	土	ご飯 ウィンナー入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉の塩だれ炒め ペンネ・もやし赤ピーマン中華和え みそ汁(白菜・高野豆腐) パイナップル	ご飯 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		392 kcal/10.2 g/4.5g	475 kcal/14.9 g/7.3g	482 kcal/13.7 g/12.7g

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。