

献立表

日付		朝	昼	夕
9月6日	日	ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆トマト煮・きのこペンネ すまし汁(なめこ・大根) プリン	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/たんぱく質/脂質		464 kcal/8.5 g/8.6g	478 kcal/11.8 g/5.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
9月7日	月	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	栗ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) 夏みかん	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/たんぱく質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	544 kcal/16.7 g/8.3g	518 kcal/17.6 g/12.1g
9月8日	火	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) バナナ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/たんぱく質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	547 kcal/18.0 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
9月9日	水	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) ぶどう	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/たんぱく質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	525 kcal/15.2 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
9月10日	木	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	五目チラシずし 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) ゼリー	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/たんぱく質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	435 kcal/14.0 g/5.7g	536 kcal/17.8 g/13.9g
9月11日	金	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ブロ・コーン) もも	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/たんぱく質/脂質		368 kcal/8.0 g/2.8g	554 kcal/15.0 g/15.0g	491 kcal/16.6 g/14.7g
9月12日	土	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	ご飯 やわらか豚オムスターリース ナムル・スクランブルIegg みそ汁(里芋・卵) フルーチェ	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ2
熱量/たんぱく質/脂質		406 kcal/10.5 g/2.7g	493 kcal/15.7 g/12.3g	576 kcal/11.9 g/18.1g

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。