

日付	朝	昼	夕
9月12日 日	ご飯 おでん風煮 葉大根ののろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 水ようかん	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質	384 kcal/9.3 g/2.8g	551 kcal/16.0 g/13.9g	508 kcal/17.6 g/12.1g
9月13日 月	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) もも	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質	370 kcal/9.5 g/4.7g	470 kcal/18.2 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g
9月14日 火	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) フルーチェ	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質	420 kcal/12.0 g/7.0g	483 kcal/18.3 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g
9月15日 水	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	五目チラシずし(えびと錦糸卵) 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) オレンジゼリー	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	397 kcal/10.0 g/6.4g	482 kcal/22.0 g/7.7g	496 kcal/17.8 g/13.6g
9月16日 木	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) パイナップル	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質	413 kcal/8.0 g/7.6g	448 kcal/16.9 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g
9月17日 金	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	栗ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え お祝いすまし汁(大根・錦糸) プリン	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質	378 kcal/9.0 g/2.1g	597 kcal/17.3 g/14.8g	588 kcal/16.2 g/17.7g
9月18日 土	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) フルーツカクテル	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質	404 kcal/12.5 g/6.4g	524 kcal/17.5 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了承下さいませ。