

日付	朝	昼	夕
9月19日 日	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) 夏みかん	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質	429 kcal/15.7 g/6.1g	478 kcal/18.2 g/6.7g	524 kcal/17.3 g/16.0g
9月20日 月	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) バナナ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質	394 kcal/12.5 g/4.5g	499 kcal/18.3 g/8.2g	486 kcal/17.2 g/10.5g
9月21日 火	ご飯 玉子焼き 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	お月見かやくうどん 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 ぶどう	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質	403 kcal/12.0 g/6.7g	535 kcal/20.7 g/6.9g	561 kcal/22.3 g/17.5g
9月22日 水	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 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) 水ようかん	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	473 kcal/10.4 g/8.1g	448 kcal/11.1 g/6.6g	449 kcal/18.2 g/8.7g
9月23日 木	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) もも	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	641 kcal/17.2 g/24.1g	560 kcal/13.5 g/18.0g
9月24日 金	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)	ご飯 シーフードカレー ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え フルーチェ	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	427 kcal/11.6 g/8.6g	514 kcal/21.0 g/6.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g
9月25日 土	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) オレンジゼリー	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	477 kcal/14.5 g/12.2g	517 kcal/14.9 g/12.2g	516 kcal/15.1 g/17.7g

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