

日付	朝	昼	夕
9月5日 日	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジゼリー	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.1 g/3.4g	550 kcal/18.7 g/13.6g	522 kcal/18.3 g/14.9g
9月6日 月	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	わかめ海老天うどん 肉シューマイのゆずあん 青菜としめじの白和え パイナップル	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質	377 kcal/8.6 g/3.3g	518 kcal/19.8 g/8.0g	435 kcal/18.3 g/8.7g
9月7日 火	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) プリン	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質	406 kcal/9.0 g/2.7g	471 kcal/17.3 g/7.3g	449 kcal/17.6 g/5.5g
9月8日 水	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) フルーツカクテル	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質	389 kcal/10.4 g/5.6g	547 kcal/19.8 g/15.2g	518 kcal/13.7 g/12.0g
9月9日 木	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	きのご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 夏みかん	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質	430 kcal/11.7 g/7.7g	551 kcal/20.3 g/11.8g	468 kcal/14.0 g/8.0g
9月10日 金	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) バナナ	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質	420 kcal/9.5 g/5.5g	585 kcal/18.1 g/14.6g	445 kcal/20.5 g/9.9g
9月11日 土	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン) ぶどう	ご飯 かに玉甘酢あんと白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質	422 kcal/16.2 g/6.8g	509 kcal/15.2 g/13.2g	490 kcal/14.6 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。あしからずご了承下さいませ。