

日付		朝	昼	夕
9月11日	日	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) パイナップル	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	517 kcal/15.4 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
9月12日	月	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)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) プリン	ご飯 トンカツの卵とし 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	494 kcal/15.2 g/8.9g	536 kcal/17.8 g/13.9g
9月13日	火	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・ソーセージ) フルーツカクテル	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/タンパク質/脂質		364 kcal/7.6 g/2.6g	549 kcal/14.2 g/15.5g	490 kcal/16.8 g/14.9g
9月14日	水	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・白玉麩)	五目チラシずし(金時豆) キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・なめこ) 夏みかん	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/タンパク質/脂質		399 kcal/10.0 g/2.6g	460 kcal/12.0 g/4.2g	561 kcal/11.3 g/17.0g
9月15日	木	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯 サーモンとオムレツのクリームソースかけ 人参ツナサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ 海老団子と南瓜の煮物 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		437 kcal/12.1 g/8.3g	564 kcal/23.4 g/11.3g	504 kcal/16.5 g/11.0g
9月16日	金	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) ぶどう	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.3 g/4.1g	544 kcal/19.3 g/13.2g	501 kcal/15.5 g/14.1g
9月17日	土	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・じゃがいも) 水ようかん	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/13.8 g/6.5g	519 kcal/13.8 g/9.2g	444 kcal/18.3 g/4.7g

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。