

日付		朝	昼	夕
9月25日	日	<p>ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)</p>	<p>ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) バナナ</p>	<p>ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え</p> 
熱量/タンパク質/脂質		440 kcal/12.7 g/9.2g	600 kcal/19.0 g/15.9g	509 kcal/20.4 g/13.1g
9月26日	月	<p>ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(青梗菜・じゃが芋)</p>	<p>ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) ぶどう</p>	<p>ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と赤カマの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/8.9 g/4.7g	507 kcal/15.7 g/7.5g	533 kcal/18.7 g/15.6g
9月27日	火	<p>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)</p>	<p>五目チラシずし(えびと錦糸卵) キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) 水ようかん</p> 	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	463 kcal/21.2 g/5.9g	511 kcal/17.8 g/14.7g
9月28日	水	<p>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)</p>	<p>ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) もも</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.6 g/3.3g	456 kcal/18.1 g/6.9g	445 kcal/18.6 g/8.8g
9月29日	木	<p>ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)</p> 	<p>ご飯 ポークカレー【秋】 ハムのナポリタン 白菜とささみの和え物 フルーチェ</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.0 g/2.7g	546 kcal/17.2 g/8.8g	453 kcal/18.0 g/5.6g
9月30日	金	<p>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)</p>	<p>ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) オレンジゼリー</p> 	<p>ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 青菜と大根の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/10.4 g/5.6g	537 kcal/19.6 g/15.0g	519 kcal/13.6 g/12.0g
10月1日	土	<p>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)</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・小松菜) パイナップル</p> 	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		432 kcal/11.5 g/8.0g	488 kcal/16.2 g/8.6g	469 kcal/14.1 g/8.0g

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。