

日付		朝	昼	夕
9月10日	日	ご飯 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	ご飯 鮭のつけ焼き サツマイモサラダ（ハムなし） みそ汁（じゃが芋・青梗菜） バナナ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		369 kcal/7.9 g/2.6g	557 kcal/20.2 g/9.1g	523 kcal/18.2 g/14.8g
9月11日	月	ご飯 豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁（南瓜・えのき）	ご飯 チキン南蛮風 小松菜のナムル みそ汁（白菜・玉子麩） ぶどう	ご飯 タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ
熱量/タンパク質/脂質		412 kcal/10.3 g/5.2g	578 kcal/17.2 g/19.5g	444 kcal/20.2 g/3.9g
9月12日	火	ご飯 ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁（わかめ・じゃが芋）	秋の天ぷらうどん（さつま芋磯辺天・海老天） かれいのつけ焼き（麺の日） ささみと人参のサラダ 水ようかん	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/9.4 g/3.6g	514 kcal/22.9 g/8.5g	480 kcal/15.3 g/12.3g
9月13日	水	ご飯 絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） もも	ご飯 ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		380 kcal/8.4 g/4.4g	551 kcal/18.2 g/15.5g	510 kcal/17.3 g/13.6g
9月14日	木	ご飯 牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 ポークカレー【秋】 スクランブルエッグ 春菊の和え物 フルーチェ	ご飯 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.1 g/6.7g	567 kcal/20.1 g/13.0g	485 kcal/20.6 g/10.5g
9月15日	金	ご飯 豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁（サツマイモ・いんげん）	ご飯 おろし醤油トンカツ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（うまい菜・玉子麩） オレンジゼリー	ご飯 アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.0 g/4.4g	542 kcal/18.0 g/13.5g	465 kcal/19.2 g/10.1g
9月16日	土	ご飯 ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（玉ねぎ・椎茸）	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） パイナップル	ご飯 柔らか鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮こみ 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/8.0 g/3.2g	481 kcal/19.2 g/9.2g	586 kcal/19.7 g/20.4g

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。