

日付		朝	昼	夕
9月17日	日	ご飯 かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 お魚団子の炊き合わせ ポテトサラダ すまし汁（えのき・わかめ） プリン	ご飯 さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		420 kcal/12.8 g/7.7g	509 kcal/12.6 g/11.9g	477 kcal/19.2 g/11.5g
9月18日	月	 敬老の日 ご飯 揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁（キャベツ・竹輪）	ご飯 タラの青じそ焼き 大豆サラダ みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） フルーツカクテル	ご飯 ハンバーグの山菜あんかけ 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/9.6 g/9.2g	521 kcal/22.6 g/10.9g	497 kcal/15.7 g/12.3g
9月19日	火	ご飯 えび団子の卵とじ 紅白なます みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁（大根・葉） 夏みかん	ご飯 カレイの磯辺天  里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/11.4 g/7.7g	521 kcal/17.7 g/14.9g	505 kcal/22.8 g/12.1g
9月20日	水	ご飯 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・大根）	きのこご飯 ホキのレモンペッパー焼き 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） バナナ	ご飯 エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/10.8 g/2.9g	567 kcal/22.4 g/9.8g	522 kcal/17.1 g/13.4g
9月21日	木	ご飯 玉子焼き  春菊の和え物 みそ汁（サツマイモ・大根葉）	ご飯 酢鶏 法菜としめじの白和え すまし汁（えのき・わかめ） ぶどう	ご飯 赤魚の煮付けと花しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物
熱量/タンパク質/脂質		411 kcal/12.0 g/5.2g	594 kcal/18.8 g/18.6g	466 kcal/17.9 g/11.6g
9月22日	金	ご飯 大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 アジの揚げ煮 春雨の中華和え みそ汁（豆腐・菜の花） 水ようかん	ご飯 鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/11.6 g/4.4g	501 kcal/18.7 g/9.8g	535 kcal/18.6 g/15.5g
9月23日	土	 秋分の日 ご飯 大根とツナの洋風煮 アスパラのもやしの和えもの みそ汁（法菜・高野豆腐）	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁（南瓜・人参） もも	ご飯 さば焼きとカレーボール 若竹煮 大豆とちくわのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/10.1 g/3.9g	424 kcal/12.8 g/5.6g	536 kcal/23.9 g/15.8g

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。