

日付		朝	昼	夕
9月24日	日	ご飯 野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁（わかめ・里芋） 	ご飯 ぶりと大根の煮つけ もやしとソーセージの中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） フルーチェ	ご飯 カボチャの挽肉フラッシュ キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物 
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/11.6 g/7.0g	503 kcal/19.1 g/11.5g	558 kcal/14.9 g/16.4g
9月25日	月	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ キャベツとツナ和え みそ汁（じゃが芋・菜の花）	ご飯 ポーククリームシチュー ぜんまいとちくわの炒め煮 ブロッコリーと錦糸卵のマヨサラダ オレンジゼリー	ご飯 タラの唐揚げ和風あんかけ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		397 kcal/10.0 g/2.9g	560 kcal/17.0 g/13.8g	480 kcal/19.0 g/12.9g
9月26日	火	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁（法菜・えのき）	ご飯 かわいい西京焼とビーフンソテー いんげんの胡麻和え みそ汁（こまき麩・大根葉） パイナップル	ご飯 水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		412 kcal/12.0 g/4.8g	496 kcal/18.2 g/9.4g	533 kcal/18.0 g/16.2g
9月27日	水	ご飯 ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん）	ご飯 豆腐ハンバーグと鶏照焼き おくらとカニカマの和え物 みそ汁（さつま芋・ちくわ） プリン	ご飯 ホキ揚げのマリネ風と焼売 ブロッコリーと大豆のカレー炒め キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		371 kcal/9.4 g/4.3g	527 kcal/20.9 g/9.4g	536 kcal/19.7 g/17.2g
9月28日	木	ご飯 竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁（白菜・高野豆腐） 	ご飯 赤魚のつけ焼き 人参ツナサラダ（インゲン） すまし汁（わかめ・玉子麩） フルーツカクテル	ご飯 おろし醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル 
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/12.0 g/2.0g	480 kcal/19.1 g/10.2g	560 kcal/18.3 g/16.1g
9月29日	金	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁（えのき・うまい菜）	けんちんうどん 柔らか鶏の唐揚げ（麺の日） もやしとコーンの中華和え 夏みかん 	ご飯 さわらの西京焼き 大根と鶏肉の煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		373 kcal/9.6 g/3.3g	533 kcal/21.4 g/18.7g	507 kcal/18.7 g/15.7g
9月30日	土	ご飯 肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） 	ご飯 さばの南蛮漬け 野菜マリネ すまし汁（なめこ・大根） バナナ	ご飯 お魚団子の炊き合わせ 大豆と昆布の煮物 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		385 kcal/11.6 g/3.6g	607 kcal/18.4 g/16.1g	520 kcal/17.9 g/15.5g

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。