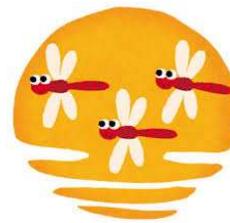


9月 予定献立表



| 日付 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 代替食 | 夕食 | 栄養価 |
|----|----|--|---|--------------------------|---|---|
| 16 | 火 | ごはん 味噌汁 あん たまごや のり つくだに 館かけ卵焼き のり佃煮 とうみょう あ 豆苗のゆかり和え (462kcal) | ミートソーススパゲティ キャベツのコールスローサラダ ヨーグルト (710kcal) | ハンバーグ トマトソース | ごはん 味噌汁 たら かつお むし しおこんぶ あ 鱈のすだち香り蒸し 塩昆布和え ぶたにく さつまいも あまからいた 豚肉と薩摩芋の甘辛炒め (673kcal) | エネルギー: 1845kcal たんぱく質: 80.8g 塩分: 9.8 g |
| 17 | 水 | パン はるさめ 春雨スープ だいこん 大根のツナマヨサラダ (487kcal) | ごはん かきたま汁 しいらの薬味葱ダレ 小松菜のお浸し ごまみそ にく 胡麻味噌肉じゃが (678kcal) | | おんたま なす とり 温玉のせ茄子鶏そぼろ丼 す じる すのもの 澄まし汁 わかめの酢の物 ぶどうゼリー (701kcal) | エネルギー: 1866kcal たんぱく質: 76.5g 塩分: 8.8 g |
| 18 | 木 | ごはん 味噌汁 なっとう あ 納豆おろし和え あさひ あさひ あさりとキャベツの浅煮 (486kcal) | 卵サンド・野菜チーズサンド プリン かぼちゃ そう 南瓜とほうれん草のカーレースープ わふう かいそう 和風海藻サラダ (673kcal) | 鮭のフライ タルタルソース | ごはん す じる かんづめ ご飯 澄まし汁 缶詰 にくどうふ 肉豆腐 ながいも きゅうり ばいにくあ 長芋と胡瓜の梅肉和え (750kcal) | エネルギー: 19092kcal たんぱく質: 77.9g 塩分: 9.9 g |
| 19 | 金 | パン やさい 野菜スープ スクランブルエッグ (505kcal) | ごはん 味噌汁 とり にく 鶏肉とパプリカのマスタードマリネ えび 海老とニラのビーフソテー (690kcal) | | ごはん す じる かんづめ ご飯 澄まし汁 缶詰 ほっけの粕漬け焼き ピーナツ和え あつあ ちんげんさい 厚揚げと青梗菜のチャンプル (698kcal) | エネルギー: 1893kcal たんぱく質: 82.7g 塩分: 8.6 g |
| 20 | 土 | ごはん 味噌汁 たまごや しそ み あ 卵焼き、紫蘇の実和え ひじきと薩摩揚げ煮物 (453kcal) | しょうゆ わんたんめん 醤油ワンタン麺 む とり ちゅうか ごま 蒸し鶏ともやしの中華胡麻サラダ フルーツヨーグルト和え (705kcal) | | ごはん 味噌汁 マンゴー ご飯 味噌汁 マンゴー えび てづく 海老フライ、手作りおさつコロッケ あさひ こまつな にびた あさりと小松菜の煮浸し (734kcal) | エネルギー: 1892kcal たんぱく質: 65.5g 塩分: 10.5 g |
| 21 | 日 | パン わかめスープ ミートボール、ソテー (482kcal) | ごもく ちゃーはん 五目炒飯 ブロッコリーと卵のオイマヨサラダ にくだんご 肉団子のスープ (718kcal) | | ごはん す じる かんづめ ご飯 澄まし汁 缶詰 おからハンバーグきのこバター醤油ソース ほたて だいこん にも 帆立と大根の煮物 (732kcal) | エネルギー: 1932kcal たんぱく質: 75.4g 塩分: 11.4 g |
| 22 | 月 | ごはん 味噌汁 なっとう あ 納豆オクラ和え ぶた ひじき い きんぴら 豚とひじき入り金平 (510kcal) | かにたまごん かに玉丼 カルシウムヨーグルト ちんげんさい どうふ ちゅうか 青梗菜と豆腐の中華スープ はるさめ 春雨のマヨサラダ (669kcal) | | ごはん かんづめ するもの ご飯 缶詰 (※汁物なし) かれい につ 鯉の煮付け じゃこと枝豆のポテサラ レバー やさい レバーと野菜のカレー炒め (685kcal) | エネルギー: 1864kcal たんぱく質: 82.4g 塩分: 9.0 g |
| 23 | 火 | ごはん 味噌汁 い どうふ 炒り豆腐 ながいも ひ 長芋の冷やしとろろ (491kcal) | きのこ蕎麦 さつまいも しお 薩摩芋の塩バター蒸し煮 はくさい たくあん あ 白菜の沢庵和え (680kcal) | (秋分の日) | りー はん す じる 栗ごはん 澄まし汁 とり にく からあ なまやさい 鶏肉の唐揚げ 生野菜 きゅうり すのもの わかめと胡瓜の酢の物 (739kcal) | エネルギー: 1910kcal たんぱく質: 75.9g 塩分: 9.4 g |
| 24 | 水 | パン やさい 野菜スープ ツナマカロニサラダ (457kcal) | ごはん 味噌汁 たら じゃがいも 鱈とじゃが芋のトマトチーズ焼き こんぶ さつまいも いた に すき昆布と薩摩揚げ炒め煮 (651kcal) | | ごはん ちゅうかたまご ご飯 中華卵スープ ぶた いた あお 豚キムチ炒め 青りんごゼリー こまつな れんこん あえ 小松菜と蓮根のピーナツ和え (784kcal) | エネルギー: 1892kcal たんぱく質: 79.2g 塩分: 8.4 g |
| 25 | 木 | ごはん 味噌汁 なっとう しばつ あ 納豆柴漬け和え かぼちゃ にも 南瓜の煮物 (497kcal) | コロッケサンド・ツナ人参サンド なまやさい チキンと生野菜のハニーマスタードサラダ わかめスープ プリン (734kcal) | ポテトコロッケ & クリームコロッケ | ごはん す じる かんづめ ご飯 澄まし汁 缶詰 さけ しおや うめ 鮭の塩焼き もやしの梅かつおえ なす 茄子とピーマンの味噌炒め (601kcal) | エネルギー: 1832kcal たんぱく質: 76.0g 塩分: 8.5 g |
| 26 | 金 | パン やさい 野菜スープ ポークビーンズ (467kcal) | シーフードカレーピラフ にくだんご 肉団子とキャベツのミルクスープ こんさい ごま ひじきと根菜の胡麻サラダ (688kcal) | ポークロール | ごはん 味噌汁 なし ご飯 味噌汁 梨 や さば ちゅうか やさい あん 焼き鯖の中華野菜館かけ う はない 卵の花炒り (730kcal) | エネルギー: 1885kcal たんぱく質: 74.6g 塩分: 10.4 g |
| 27 | 土 | ごはん 味噌汁 ふりかけ かくあ じぶに 角揚げの治部煮 しお あ 塩こうじ和え (469kcal) | かけうどん てん も あ 天ぷら盛り合わせ こまつな かき もと ひた 小松菜と柿の素のお浸し (630kcal) | | ゆかりごはん かんづめ ご飯 缶詰 にこ 煮込みおでん ちんげんさい しおいた 青梗菜とベーコンの塩炒め (717kcal) | エネルギー: 1816kcal たんぱく質: 58.8g 塩分: 9.9 g |
| 28 | 日 | パン やさい 野菜スープ トマトオムレツ (487kcal) | とり にく 鶏肉とほうれん草のポパイカレー きりほしだいこん ゆずこしょう いた あ 切干大根の柚子胡椒マヨポン和え つかだ ぎゅうにゅう 塚田コーヒーマル (782kcal) | | ごはん 味噌汁 かんづめ ご飯 味噌汁 缶詰 ぶた にく きのこ 豚肉と茸のにんにくバター醤油炒め む なす 蒸し茄子のおろし和え (720kcal) | エネルギー: 1989kcal たんぱく質: 70.9g 塩分: 10.9 g |
| 29 | 月 | ごはん 味噌汁 なっとう あ 納豆たくあん和え れんこん いた も 蓮根とベーコン炒め物 (532kcal) | さけ 牛 はん す じる 鮭ときのこの混ぜごはん 澄まし汁 とり にく て や 鶏肉の照り焼き レタス さつまいも いた 薩摩芋とチーズのサラダ (765kcal) | | ごはん す じる かんづめ ご飯 澄まし汁 缶詰 あかう かすづ や こまつな ごまあ 赤魚の粕漬け焼き 小松菜の胡麻和え あつあ いた 厚揚げのキムチ炒め (657kcal) | エネルギー: 1954kcal たんぱく質: 84.0g 塩分: 9.0 g |
| 30 | 火 | ごはん 味噌汁 くるあ にも 車麩の煮物 うめしそ あ キャベツとツナの梅紫蘇和え (501kcal) | ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ やさい 野菜スープ うめしそ ふ スペイン風オムレツ (720kcal) | 鱈のムニエル きのこクリームソース | ごはん す じる かんづめ ご飯 澄まし汁 缶詰 てづく 手作りキャベツメンチカツ きゅうり こまつ あ わかめと胡瓜の胡麻酢和え (786kcal) | エネルギー: 2007kcal たんぱく質: 67.7g 塩分: 10.0 g |