



9月 予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	水	パン コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ (567kcal)	ごはん 味噌汁 シイラのマスタードマヨ焼き スタミナトマト肉じゃが (625kcal)		ごはん 澄まし汁 ピーマンの肉詰め焼き スパサラダ わかめとしらすの酢のもの (770kcal)	エネルギー: 1962kcal たんぱく質: 80.9g 塩分: 9.4 g
17	木	ごはん 味噌汁 納豆おろし和え 肉入り金平牛蒡 (517kcal)	たまご 卵チーズサンド・ハム野菜サンド かぼちゃ 南瓜とほうれん草のカレースープ プリン えび 海老とカリフラワーのサラダ (789kcal)	海老フライ まぐろカツ	いわし かばや 鰯の蒲焼きとニラの卵とじ丼 さわかんに わん 沢煮椀 キャベツと竹輪の梅肉和え (611kcal)	エネルギー: 1917kcal たんぱく質: 78.4g 塩分: 10.1 g
18	金	パン 野菜スープ オムレツ (466kcal)	お粥(防災備蓄品のパック粥使用) 澄まし汁 鶏肉の唐揚げ、フライドポテト あさりと小松菜の酢味噌和え (729kcal)		ごはん (※汁物なし) 鰯のちゃんちゃん焼き 塩昆布和え 薩摩芋と大豆の胡麻がらめ (640kcal)	エネルギー: 1835kcal たんぱく質: 73.8g 塩分: 8.0 g
19	土	ごはん 味噌汁 かぼちゃ 南瓜といんげんの煮物 おんせんたまご 温泉卵 (493kcal)	ソース焼きそば ちんげんさい たまご 青梗菜と卵のスープ 杏仁豆腐 ツナと牛蒡の胡麻サラダ (776kcal)		ごはん 味噌汁 肉豆腐 雌株のなめこ和え (687kcal)	エネルギー: 1956kcal たんぱく質: 72.2g 塩分: 9.5 g
20	日	パン あさりのスープ チーズマカロニサラダ (499kcal)	カレーライス ひじきとお豆のサラダ 塚田コーヒー牛乳 (781kcal)		ごはん 味噌汁 鯖の塩こうじ焼き あえ物 鶏肉と根菜の炒り煮 (661kcal)	エネルギー: 1941kcal たんぱく質: 73.3g 塩分: 10.3 g
21	月	ごはん 味噌汁 納豆とろろ和え 小松菜の炒め物 (520kcal)	えび てんどん 海老天丼 豆腐ときこの澄まし汁 モロヘイヤともやしのあえ物 (643kcal)		ごはん 澄まし汁 チキンピカタ ホテトサラダ 切干大根と薩摩揚げの煮物 (676kcal)	エネルギー: 189kcal たんぱく質: 75.4g 塩分: 9.1 g
22	火	ごはん 味噌汁 かかあ 角揚げの治部煮 ほうれん草おろし和え (479kcal)	とうにゅう 豆乳キムチうどん かに焼売 梨 (750kcal)		ごはん ブロッコリーのおかかチーズ和え 鰯と秋茄子の煮付け じゃが芋の蜂蜜マスタード炒め (673kcal)	エネルギー: 1902kcal たんぱく質: 80.6g 塩分: 7.8 g
23	水	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (493kcal)	ごはん 味噌汁 おからハンバーグ和風きのこソース 春雨サラダ (689kcal)		ごはん ぶどうゼリー 煮込みおでん盛り合わせ わかめと蟹カマの胡麻酢和え (729kcal)	エネルギー: 1911kcal たんぱく質: 70.4g 塩分: 9.4 g
24	木	ごはん 味噌汁 納豆沢庵和え 蓮根の炒め物 (475kcal)	コロケサンド・ツナ人参サンド にら玉スープ フルーツゼリー キャベツとパインのサラダ (763kcal)	ポテトコロケ 蟹クリームコロケ	ごはん 澄まし汁 鶏肉と秋野菜のオイスター黒酢炒め 小松菜と菊のお浸し (664kcal)	エネルギー: 1902kcal たんぱく質: 63.3g 塩分: 9.0 g
25	金	パン ほうれん草のミルクスープ 和風ツナサラダ (513kcal)	ごはん なめこ汁 ほっけの粕漬焼き ごまあ 胡麻和え かぼちゃ 南瓜のそぼろ餡かけ (648kcal)		【お月見献立】 おんたまつきみ ぶたどん 温玉月見豚丼 澄まし汁 だいこん わふう うめ 大根の和風梅じゃこサラダ (690kcal)	エネルギー: 1851kcal たんぱく質: 80.0g 塩分: 9.6 g
26	土	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 もやしのおかか和え (465kcal)	かきたま蕎麦 大学芋 キャベツの紫蘇の実和え (793kcal)		ごはん 味噌汁 ホキのパン粉焼きらっきょうタルタルソース すき昆布と大豆の炒め煮 (635kcal)	エネルギー: 1893kcal たんぱく質: 79.7g 塩分: 9.1 g
27	日	パン 野菜スープ ミートボール (521kcal)	とりにく てりやきどん 鶏肉の照焼丼 えび 海老とカリフラワーのサラダ 味噌汁 (654kcal)		ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ豚ニラもやし餡かけ ツナ大根の生姜煮 (689kcal)	エネルギー: 1864kcal たんぱく質: 79.6g 塩分: 10.2 g
28	月	ようふう 洋風がゆ スクランブルエッグ、いんげんソテー カルシウム牛乳 (565kcal)	ごはん 豚汁 めばるの中華蒸し 根菜の煮物 ブロッコリーサラダ人参ソース (660kcal)	日清さんの シン・スマート献立	ごはん (※汁物なし) ゼリー とりにく あぶ みそや 鶏肉の炙り味噌焼き 青梗菜のナムル ひじきの炒め煮 (610kcal)	エネルギー: 1835kcal たんぱく質: 82.2g 塩分: 7.5 g
29	火	ごはん 味噌汁 鰯の蒲焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 (497kcal)	ちゃんぽん 豆たっぷりおからサラダ フルーツヨーグルト和え (817kcal)	回鍋肉	ごはん 澄まし汁 タレ漬けまぐろカツ なまやさい 生野菜 小松菜と竹輪の煮浸し (607kcal)	エネルギー: 1921kcal たんぱく質: 79.1g 塩分: 11.3 g
30	水	パン あさりのスープ ポークビーンズ (521kcal)	さけ 鮭ときのこの和風ピラフ ほうれん草と卵のスープ かぼちゃ 南瓜とチーズのサラダ (630kcal)	鮭の 南蛮酢餡かけ	ごはん 味噌汁 豚肉のアップルソテー 切干大根と春菊の胡麻酢和え (839kcal)	エネルギー: 1990kcal たんぱく質: 74.7g 塩分: 10.0 g

- ・9/18(金)は防災備蓄用のお粥をパックのまま提供し、実際に開封からパックのまま食べてみる体験をしていただきます。
- ・9/28(月)は3食とも日清さんのニュークックチルシステムでの食事提供になります。感想をお寄せください。