

# 9月 月間献立表

日 1			月 2			火 3			水 4			木 5			金 6			土 7		
味噌おじや 大青花豆			白粥 里芋の煮物 漬物			五目粥 キャベツの煮浸し			こしあんぱん ヨーグルト ココア			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム			梅粥 だし巻き玉子		
エネルギー: 1240 Kcal	タンパク: 50.5 g	脂質: 41.2 g	エネルギー: 1277 Kcal	タンパク: 50.3 g	脂質: 26.4 g	エネルギー: 1164 Kcal	タンパク: 51.2 g	脂質: 24.3 g	エネルギー: 1396 Kcal	タンパク: 54.0 g	脂質: 42.0 g	エネルギー: 1166 Kcal	タンパク: 44.2 g	脂質: 22.6 g	エネルギー: 1356 Kcal	タンパク: 56.1 g	脂質: 51.4 g	エネルギー: 1167 Kcal	タンパク: 43.8 g	脂質: 23.6 g
炭水化物: 184.0 g	食塩相当量: 5.4 g		炭水化物: 221.2 g	食塩相当量: 7.4 g		炭水化物: 197.2 g	食塩相当量: 7.3 g		炭水化物: 211.9 g	食塩相当量: 4.7 g		炭水化物: 198.0 g	食塩相当量: 8.3 g		炭水化物: 182.6 g	食塩相当量: 5.5 g		炭水化物: 200.7 g	食塩相当量: 5.2 g	
8			9			10			11			12			13			14		
玉子粥 白菜の煮浸し			白粥 麩の卵とじ 漬物			味噌おじや 金時豆			豆乳クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳			芋粥 がんと煮つけ 漬物			ロールパン ポテトサラダ ジャム			五目粥 うの花		
エネルギー: 1096 Kcal	タンパク: 55.0 g	脂質: 27.2 g	エネルギー: 1232 Kcal	タンパク: 53.0 g	脂質: 28.0 g	エネルギー: 1231 Kcal	タンパク: 50.7 g	脂質: 27.2 g	エネルギー: 1401 Kcal	タンパク: 50.8 g	脂質: 30.0 g	エネルギー: 1357 Kcal	タンパク: 41.9 g	脂質: 41.4 g	エネルギー: 1368 Kcal	タンパク: 47.1 g	脂質: 34.7 g	エネルギー: 1724 Kcal	タンパク: 71.8 g	脂質: 48.2 g
炭水化物: 172.9 g	食塩相当量: 5.3 g		炭水化物: 201.9 g	食塩相当量: 7.6 g		炭水化物: 206.9 g	食塩相当量: 5.4 g		炭水化物: 244.0 g	食塩相当量: 7.9 g		炭水化物: 213.2 g	食塩相当量: 6.9 g		炭水化物: 230.5 g	食塩相当量: 7.3 g		炭水化物: 261.8 g	食塩相当量: 9.4 g	
15			16			17			18			19			20			21		
梅粥 だし巻き玉子			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			玉子粥 白菜の煮浸し			クリームパン ヨーグルト ココア			白粥 豆腐のなめこ煮 漬物			黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム			味噌おじや 大青花豆		
エネルギー: 1280 Kcal	タンパク: 57.7 g	脂質: 42.7 g	エネルギー: 1275 Kcal	タンパク: 55.2 g	脂質: 32.3 g	エネルギー: 1301 Kcal	タンパク: 46.1 g	脂質: 42.9 g	エネルギー: 1223 Kcal	タンパク: 50.7 g	脂質: 36.7 g	エネルギー: 1237 Kcal	タンパク: 50.7 g	脂質: 30.6 g	エネルギー: 1432 Kcal	タンパク: 52.9 g	脂質: 41.9 g	エネルギー: 1118 Kcal	タンパク: 53.7 g	脂質: 14.5 g
炭水化物: 184.1 g	食塩相当量: 5.8 g		炭水化物: 202.7 g	食塩相当量: 7.9 g		炭水化物: 193.9 g	食塩相当量: 6.2 g		炭水化物: 184.3 g	食塩相当量: 4.6 g		炭水化物: 197.7 g	食塩相当量: 6.6 g		炭水化物: 215.3 g	食塩相当量: 6.1 g		炭水化物: 201.1 g	食塩相当量: 7.1 g	
22			23			24			25			26			27			28		
五目粥 白菜の煮浸し			白粥 南瓜煮付け 漬物			梅粥 だし巻き玉子			黒豆みるくパン ヨーグルト コーヒー牛乳			茶粥 さつまいもの甘煮 漬物			ロールパン ミルクスープ ジャム			玉子粥 大根煮付け		
エネルギー: 1223 Kcal	タンパク: 49.0 g	脂質: 33.8 g	エネルギー: 1223 Kcal	タンパク: 53.1 g	脂質: 31.5 g	エネルギー: 1166 Kcal	タンパク: 43.7 g	脂質: 35.5 g	エネルギー: 1442 Kcal	タンパク: 58.7 g	脂質: 39.4 g	エネルギー: 1316 Kcal	タンパク: 52.1 g	脂質: 32.1 g	エネルギー: 1454 Kcal	タンパク: 51.5 g	脂質: 43.1 g	エネルギー: 1328 Kcal	タンパク: 56.2 g	脂質: 44.2 g
炭水化物: 200.9 g	食塩相当量: 6.0 g		炭水化物: 195.6 g	食塩相当量: 6.8 g		炭水化物: 174.5 g	食塩相当量: 6.1 g		炭水化物: 220.0 g	食塩相当量: 5.5 g		炭水化物: 218.5 g	食塩相当量: 5.8 g		炭水化物: 227.9 g	食塩相当量: 6.2 g		炭水化物: 194.6 g	食塩相当量: 7.3 g	
29			30																	
味噌おじや 金時豆			白粥 豆腐のなめこ煮 漬物																	
エネルギー: 1165 Kcal	タンパク: 49.9 g	脂質: 28.4 g	エネルギー: 1371 Kcal	タンパク: 54.6 g	脂質: 39.2 g															
炭水化物: 193.8 g	食塩相当量: 6.0 g		炭水化物: 214.4 g	食塩相当量: 6.5 g																

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。