9月 月間献立表

| В | Т | 110 | / | | 全 | + |
|--|--|--|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 火 3 | 7K 4 | 大 5 | 金 6 | 7 |
| 味噌おじや 大白花豆 | 白粥 里芋の煮物 漬物 | 五目粥 キャベツの煮浸し | ヨーグルト | 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 |
| | ごはん 鰆のマヨネーズ焼き 南瓜煮付け 味噌汁 | 牛丼 小松菜わさび和え 味噌汁 | ごはん 八宝菜 きゅうりの中華あえ 春雨スープ | チャーハン 焼き餃子 たまごスープ | ごはん 鶏のピカタ キャベツソテー グリンピースのスープ | ごはん 焼肉 バンサンスー わかめスープ |
| ごはん たちうおの塩焼き 高野豆腐の卵とじ みかん缶 | ごはん 豚肉と茄子の味噌炒 いんげんの和え物 黄桃缶 | ごはん さばの煮付け 切干大根 洋梨缶 | ごはん ミンチカツ 大根サラダ パイン 缶 | 1 U' - | ミートスパゲティー ブロッコリーのカニカマサラダ オレンジ | ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜わさび和え カルピスゼリー |
| エネルギー: タンパク: 脂質: 1240 Kcal 50.5 g 41.2 g 炭水化物: 食塩相当量: 184.0 g 5.4 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1277 Kcal 50.3 g 26.4 g 炭水化物: 食塩相当量: 7.4 g | 1164 Kcal 51.2 g 24.3 g 炭水化物: 食塩相当量: 197.2 g 7.3 g | g 1396 Kcal 54.0 g 42.0 g 炭水化物: 食塩相当量: 211.9 g 4.7 g | 1166 Kcal 44.2 g 22.6 g 炭水化物: 食塩相当量: 198.0 g 8.3 g | 炭水化物: 食塩相当量: 182.6g 5.5g | 炭水化物: 食塩相当量: 200.7g 5.2g |
| <u>8</u> 玉子粥 白菜の煮浸し | 自粥 麩の卵とじ 漬物 | 10 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 がんもの煮つけ 漬物 | 13 ロールパン ポテトサラダ ジャム | 五目粥 うの花 |
| バターフラワー 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ コーヒー牛乳 | ごはん 鶏のみぞれ煮 春菊ピーナツ和え 味噌汁 | ごはん さけのオーブン焼き ほうれん草のソテー コーンスープ | ほっけの照焼き きんぴらごぼう | 栗ごはん カレイの揚げ浸し ひじき炒め煮 素麺汁 | 散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし | 鰻丼 チンゲン菜のごま和え 吸物 |
| · · | ごはん 豚肉のバター醤油炒め 春雨サラダ パイン缶 | ごはん 筑前煮 長いも短冊 キウイフルーツ | | ごはん 牛肉と大根の旨煮 胡瓜と竹輪ゴマ味噌酢 甘夏みかん缶 | ごはん グラタン ブロッコリーのサラダ 洋梨缶 | ごはん 豚の生姜焼き 五目豆 デザートムース |
| エネルギー: タンパク: 脂質: 1096 Kcal 55.0 g 27.2 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1232 Kcal 53.0 g 28.0 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1231 Kcal 50.7 g 27.2 g | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | エネルギー: タンパク: 脂質: 1368 Kcal 47.1 g 34.7 | エネルギー: タンパク: 脂質: 71.8g 48.2 |
| 炭水化物: 食塩相当量: 172.9g 5.3g | 炭水化物: 食塩相当量: 201.9g 7.6g | 炭水化物: 食塩相当量: 206.9g 5.4g | 炭水化物: 食塩相当量: 7.9 g | 炭水化物: 食塩相当量: 213.2g 6.9g | 炭水化物: 食塩相当量: 230.5g 7.3g | 炭水化物: 食塩相当量: 261.8g 9.4g |
| <u>15</u> 梅粥 だし巻き玉子 | 16 白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物 | 五子粥 白菜の煮浸し | ヨーグルト | 19 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 | まります。 味噌おじや 大白花豆 |
| フレンチトースト ポテトサラダ ミックスジュース | 赤飯 ほっけの照焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 | えびピラフ かぼちゃサラダ ミルクスープ | チンゲン菜なめ茸和え | ごはん 鶏の唐揚げ 白和え コンソメスープ | ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ 春雨スープ | ごはん アジの塩焼き いんげんの和え物 のっぺい汁 おはぎ |
| ごはん さばの味噌煮 菜の花お浸し フルーツカクテル缶 | ごはん ロールキャベツ 大豆サラダ 黄桃缶 | ごはん 白身魚カレームニエル マカロニサラダ デザートムース | さゆうりのりうダ | ごはん 柳川風煮 酢物 白桃缶 | ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋の金平 デザートムース | 帆立と生姜の炊込ご飯 鮭の塩こうじ焼き 炊き合わせ メロン |
| エネルギー: タンパク: 脂質: 1280 Kcal 57.7 g 42.7 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1275 Kcal 55.2 g 32.3 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1301 Kcal 46.1 g 42.9 g | | : : | エネルギー: タンパク: 脂質: 1432 Kcal 52.9 g 41.9 | エネルギー: タンパク: 脂質: g 1118 Kcal 53.7 g 14.5 |
| 炭水化物: 食塩相当量: 184.1g 5.8g | 炭水化物: 食塩相当量: 202.7g 7.9g | 炭水化物: 食塩相当量: 193.9g 6.2g | 184.3 g 4.6 g | 炭水化物: 食塩相当量: 197.7g 6.6g | 炭水化物: 食塩相当量: 215.3g 6.1g | 炭水化物: 食塩相当量: 7.1 g |
| 五目粥 白菜の煮浸し | 白粥 南瓜煮付け 漬物 | 24 梅粥 だし巻き玉子 | ヨーグルト | ※粥 さつま芋の甘煮 漬物 | ロールパン ミルクスープ ジャム | 五子粥 大根煮付け |
| 13 1 29 <u></u> 1 1 1 1 - - | ごはん 鶏のごま酢煮 焼き茄子 けんちん汁 | ごはん ハンバーグきのこソース トマトサラダ コンソメスープ | 里芋の煮っころがし | ごはん 豚の塩麹炒め 白菜のごま和え 味噌汁 | カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ | ごはん 肉じゃが 白和え 吸物 |
| ごはん 旨煮 春菊の辛子和え 洋梨缶 | ごはん さばの香り煮 きんぴらごぼう パイン缶 | お好み焼き 春雨サラダ みかん缶 | 小松菜わさび和え | | ごはん サワラの照焼き ひじき豆 黄桃缶 | みそラーメン チンゲン菜ソテー コーヒームース |
| エネルギー: タンパク: 脂質: 1223 Kcal 49.0 g 33.8 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1223 Kcal 53.1 g 31.5 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1166 Kcal 43.7 g 35.5 g | 1 : : : : : : : : : : : : : : : : : : : | 1 : | エネルギー: タンパク: 脂質: 1454 Kcal 51.5 g 43.1 | エネルギー: タンパク: 脂質: g 1328 Kcal 56.2 g 44.2 |
| 炭水化物: 食塩相当量: 200.9g 6.0g | 炭水化物: 食塩相当量: 195.6g 6.8g | 炭水化物: 食塩相当量: 174.5g 6.1g | | 炭水化物: 食塩相当量: 218.5g 5.8g | 炭水化物: 食塩相当量: 227.9g 6.2g | 炭水化物: 食塩相当量: 194.6g 7.3g |
| 29 味噌おじや 金時豆 | 30 白粥 豆腐のなめこ煮 漬物 | | | | | |
| | ごはん サバの揚げあんかけ 五目豆 味噌汁 | | | | | |
| 菜の花お浸し | ごはん 豚肉と大葉のソテー さつま芋サラダ 洋梨缶 | | | | | |
| エネルギー: タンパク: 脂質: 1165 Kcal 49.9 g 28.4 g | エネルギー: タンパク: 脂質: 1371 Kcal 54.6 g 39.2 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。