

9月 月間献立表

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
	白粥 麩の卵とじ 漬物	五目粥 里芋の煮物	黒豆みるくパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
	赤飯 アジの塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛丼 いんげんの酢味噌和え 吸物	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ わかめスープ	ごはん 鶏のピカタ マカロニサラダ コーンスープ	ごはん さけのクリームソースかけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ
	ごはん コロケ 春菊くるみ和え みかん缶	ごはん さばの煮付け チンゲン菜なめ茸和え 白桃缶	ごはん 冷しゃぶ ひじき炒め煮 デザートムース	ごはん ほっけの塩焼き 豆腐の野菜あんかけ パイン缶	素麺 南瓜のいとこ煮 水ようかん	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒 大根サラダ 黄桃缶
	エネルギー：タンパク：脂質： 1333 Kcal 49.1 g 36.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1195 Kcal 52.2 g 23.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1555 Kcal 61.8 g 50.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1169 Kcal 45.2 g 21.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1478 Kcal 54.0 g 39.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1171 Kcal 51.9 g 24.0 g
	炭水化物：食塩相当量： 213.1 g 7.3 g	炭水化物：食塩相当量： 202.3 g 7.8 g	炭水化物：食塩相当量： 223.3 g 5.1 g	炭水化物：食塩相当量： 204.9 g 6.0 g	炭水化物：食塩相当量： 240.2 g 8.4 g	炭水化物：食塩相当量： 193.3 g 5.6 g
7	8	9	10	11	12	13
玉子粥 チンゲン菜の煮浸し	白粥 南瓜煮付け 漬物	味噌おじや 金時豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 白菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 イワシのかつお煮
トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト ミルクティー	カレーライス 大豆サラダ 杏仁豆腐	ごはん カレイの揚げ浸し チンゲン菜のごま和え 呉汁	ごはん 鶏のみぞれ煮 いんげんの和え物 味噌汁	ごはん 焼肉 パンサンスー わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 中華風コーンスープ	木の葉丼 白和え 吸物
ごはん 肉豆腐 キャベツの和え物 甘夏みかん缶	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草おかか和え パイン缶	ごはん 筑前煮 小松菜浸し 白桃缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め さつま芋サラダ デザートムース	冷麺 チンゲン菜ソテー 牛乳プリン	ごはん ほっけの照焼き 大根そぼろ煮 フルーツカクテル缶	ごはん さばの香り煮 焼きビーフン 洋梨缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1194 Kcal 52.5 g 34.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1292 Kcal 46.8 g 28.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1320 Kcal 44.0 g 35.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1511 Kcal 63.7 g 46.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1173 Kcal 39.9 g 31.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1315 Kcal 53.5 g 35.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1323 Kcal 61.4 g 35.3 g
炭水化物：食塩相当量： 186.5 g 6.2 g	炭水化物：食塩相当量： 223.3 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 211.4 g 5.5 g	炭水化物：食塩相当量： 225.9 g 5.7 g	炭水化物：食塩相当量： 193.6 g 6.0 g	炭水化物：食塩相当量： 201.1 g 5.7 g	炭水化物：食塩相当量： 199.6 g 7.8 g
14	15	16	17	18	19	20
梅粥 だし巻き玉子	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	玉子粥 里芋の煮物	豆乳クリームパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 大青花豆
抹茶リング クリームシチュー キャベツサラダ 紅茶	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	栗赤飯 カレイの照焼き きんぴらごぼう 吸物	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし	チキンライス いんげんとツナサラダ ミルクスープ	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ むらくも汁	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え おはぎ
ごはん たちうおの塩焼き チンゲン菜の海苔和え 黄桃缶	ごはん 豚の生姜焼き 白菜の煮浸し デザートムース	ごはん ロールキャベツ かぼちゃサラダ フルーツカクテル缶	ごはん サワラの味噌マヨ焼き ひじき豆 洋梨缶	ごはん 柳川風煮 菜の花辛子和え パイン缶	ミートスパゲティー キャベツのスープ煮 カルピスゼリー	ごはん 肉じゃが 玉子豆腐 白桃缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1257 Kcal 48.1 g 41.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1160 Kcal 52.8 g 23.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1323 Kcal 47.1 g 36.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1425 Kcal 55.2 g 37.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1185 Kcal 44.7 g 27.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1275 Kcal 48.3 g 46.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1137 Kcal 44.1 g 17.5 g
炭水化物：食塩相当量： 189.5 g 5.2 g	炭水化物：食塩相当量： 193.1 g 7.1 g	炭水化物：食塩相当量： 214.5 g 6.6 g	炭水化物：食塩相当量： 230.8 g 6.8 g	炭水化物：食塩相当量： 198.9 g 6.4 g	炭水化物：食塩相当量： 178.1 g 5.0 g	炭水化物：食塩相当量： 208.6 g 4.7 g
21	22	23	24	25	26	27
五目粥 イワシの梅煮	白粥 南瓜煮付け 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 豆腐のなめこ煮 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 白菜の煮浸し
サンドイッチ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのかまサダ 人参のスープ	チャーハン 焼き餃子 たまごスープ	ごはん 野菜炒め 春菊くるみ和え かき卵汁	ごはん あじのごま酢煮 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ごはん 親子煮 ほうれん草おかか和え 味噌汁
ごはん 旨煮 小松菜わさび和え 洋梨缶	ごはん 豚の塩麹炒め 春雨サラダ 甘夏みかん缶	お好み焼き 茄子の煮物 黄桃缶	ごはん さばの味噌煮 酢物 デザートムース	ごはん サーモンムニエル ポテトサラダ 白桃缶	ごはん ほっけの塩焼き いんげんの和え物 パイン缶	みそラーメン チンゲン菜ソテー コーヒーゼリー
エネルギー：タンパク：脂質： 1241 Kcal 53.3 g 34.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1313 Kcal 41.7 g 29.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1348 Kcal 49.2 g 46.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1419 Kcal 59.5 g 48.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1247 Kcal 51.8 g 37.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1285 Kcal 58.4 g 37.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1060 Kcal 49.5 g 23.9 g
炭水化物：食塩相当量： 196.9 g 6.0 g	炭水化物：食塩相当量： 231.2 g 6.8 g	炭水化物：食塩相当量： 193.4 g 7.5 g	炭水化物：食塩相当量： 198.3 g 7.4 g	炭水化物：食塩相当量： 187.3 g 5.3 g	炭水化物：食塩相当量： 189.5 g 6.2 g	炭水化物：食塩相当量： 174.2 g 8.0 g
28	29	30				
味噌おじや 金時豆	白粥 麩の卵とじ 漬物	五目粥 里芋の煮物				
バターフラワー ビーフシチュー コールスローサラダ 紅茶	ごはん サバの揚げあんかけ 菜の花お浸し 素麺汁	ごはん 鶏の照焼き 大根の煮物 うすくず汁				
ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜浸し フルーツカクテル缶	ごはん 炒り鶏 キャベツの煮浸し 黄桃缶	ひつまぶし 切干大根 パイン缶				
エネルギー：タンパク：脂質： 1159 Kcal 43.0 g 27.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1227 Kcal 51.7 g 26.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1237 Kcal 53.7 g 27.4 g				
炭水化物：食塩相当量： 199.8 g 4.9 g	炭水化物：食塩相当量： 207.0 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 202.7 g 7.4 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。