

9月週間献立表

	8月31日（日）	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）	9月6日（土）
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青梗菜煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 カレーの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 春雨サラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 493kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 549kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 432kcal
	バターロール リンゴジャム 青梗菜煮浸しポテトサラダ 赤魚のバター焼き ココア・牛乳	レーズンパン 鰯のバター焼き 春雨サラダ 南瓜のそぼろあんかけ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 南瓜の煮物・アスパラサラダ スクランブルエッグ コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 豆腐ハンバーグ ほうれん草煮浸し・ポテトサラダ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム さわらのバター焼き 野菜炒め・菜の花のお浸し 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 白菜のお浸し ほっけのバター焼き・卵の花 コーンスープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 ココア・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	たぬきうどん	ビビンバ丼	御飯
	煮込みハンバーグ	チキン南蛮	厚揚げと豚肉のみぞれ煮	ホッケの磯辺焼き	コロケ	竹輪と大根の炒め物	鶏肉ねぎソースかけ
	ガーリック炒め	ふろふき大根	春巻き	ハムカツ	白菜ゆず香り和え	浅漬け	切り昆布と竹輪の煮物
	サラダ	白菜サラダ	ブロッコリーのピーナッツ和え	蕪ゆかり和え	果物	漬物	キャベツポン酢和え
	果物	果物	果物	果物			果物
	コンソメスープ エネルギー： 526kcal	味噌汁 エネルギー： 535kcal	味噌汁 エネルギー： 544kcal	味噌汁 エネルギー： 539kcal	エネルギー： 521kcal	わかめスープ エネルギー： 514kcal	すまし汁 エネルギー： 514kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	照り焼きチキン	焼き鯖のおろしポン酢かけ	鮭の塩焼き	鶏と大根煮	和風青しそバーグ	カレーの生姜焼き	ホキの漬け焼き
	帆立の風味フライ	じゃが芋の田舎煮	牛蒡と牛肉炒め	じゃが芋の金平	ひじき炒り煮	ふき炒め煮	巾着煮
	胡瓜とセロリの和え物	菜の花のおかか和え	胡瓜の塩昆布和え	小松菜のなめ茸和え	もやしと水菜の和え物	春雨サラダ	もずく酢
	漬物・味噌汁 エネルギー： 526kcal	漬物・すまし汁 エネルギー： 518kcal	漬物・味噌汁 エネルギー： 412kcal	漬物・すまし汁 エネルギー： 539kcal	漬物・すまし汁 エネルギー： 548kcal	漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal	漬物・味噌汁 エネルギー： 574kcal
日計	エネルギー： 1499kcal	エネルギー： 1546kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー： 1546kcal	エネルギー： 1596kcal	エネルギー： 1503kcal	エネルギー： 1522kcal
	蛋白 63.8g 塩分 8.4g	蛋白 65.1g 塩分 8.4g	蛋白 68.2g 塩分 8.7g	蛋白 61.8g 塩分 8.2g	蛋白 67.3g 塩分 8.9g	蛋白 60.5g 塩分 8.6g	蛋白 65.7g 塩分 8.5g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。