

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 カレイの塩焼き 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 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 526kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 535kcal	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 544kcal	御飯 ホッケの磯辺焼き ハムカツ 蕪ゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー： 539kcal	たぬきうどん コロッケ 白菜ゆず香り和え 果物 エネルギー： 521kcal	ビビンバ丼 竹輪と大根の炒め物 浅漬け 漬物 わかめスープ エネルギー： 514kcal	御飯 鶏肉ねぎソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 514kcal
夕食	御飯 照り焼きチキン 帆立の風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 526kcal	御飯 焼き鯖のおろしポン酢かけ じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 518kcal	御飯 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉炒め 胡瓜の塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 412kcal	御飯 鶏と大根煮 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 539kcal	御飯 和風青しそバーグ ひじき炒り煮 もやしと水菜の和え物 漬物・すまし汁 エネルギー： 548kcal	御飯 カレイの生姜焼き ふき炒め煮 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal	御飯 ホキの漬け焼き 巾着煮 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー： 574kcal
日計	エネルギー： 1499kcal 蛋白 63.8g 塩分 8.4g	エネルギー： 1546kcal 蛋白 65.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1505kcal 蛋白 68.2g 塩分 8.7g	エネルギー： 1546kcal 蛋白 61.8g 塩分 8.2g	エネルギー： 1596kcal 蛋白 67.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1503kcal 蛋白 60.5g 塩分 8.6g	エネルギー： 1522kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.5g