

9月週間献立表

	9月7日 (日)	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 478kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 厚揚げの炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 468kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 497kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付けのり・牛乳 エネルギー: 542kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 503kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー: 442kcal
昼食	クロワッサン イチゴジャム 切干の炒め煮 焼き茄子 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 533kcal	クルミパン 鯖のバター焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 485kcal	食パン ブルーベリージャム いわしの梅煮 厚揚げの炒め煮 ココア・牛乳 エネルギー: 542kcal	バターロール イチゴジャム さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 694kcal	レーズンパン ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き コーンスープ・牛乳 エネルギー: 539kcal	クロワッサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール ココア・牛乳 エネルギー: 511kcal	クルミパン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージソテー 菜の花の辛子和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 621kcal
夕食	御飯 鱈のフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー: 531kcal	かき揚げそば さつま芋のバター煮 なめ茸胡瓜 果物 エネルギー: 523kcal	御飯 ポークチャップ インゲンのソテー ゴボウサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 550kcal	 赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し シャーベットの季節のフルーツ エネルギー: 694kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 440kcal	御飯 鱈の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 518kcal	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 591kcal
夕食	御飯 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 531kcal	御飯 親子煮 ぜんまいの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 523kcal	ゆかり御飯 ほっけの塩焼き 蓮根の金平 南瓜サラダ 味噌汁 エネルギー: 550kcal	御飯 鯖の味噌煮 人参シリシリ キャベツの和風和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 493kcal	御飯 鱈の照り焼き あさり大根 ブロッコリーのカニ風味和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 440kcal	御飯 豚肉の和風マスタード炒め 長芋の炒め煮 茄子のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 518kcal	御飯 八宝菜 焼き餃子 浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 591kcal
日計	エネルギー: 1542kcal 蛋白 64.2g 塩分 8.6g	エネルギー: 1462kcal 蛋白 67.5g 塩分 9.2g	エネルギー: 1560kcal 蛋白 67.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1684kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.2g	エネルギー: 1521kcal 蛋白 64.7g 塩分 8.9g	エネルギー: 1532kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.8g	エネルギー: 1654kcal 蛋白 66.5g 塩分 8.8g