

9月週間献立表

	9月28日 (日)	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 カレイの塩焼き 煮奴・キャベツのお浸し ポテトマカロニサラダ・牛乳 エネルギー： 478kcal	御飯 味噌汁 京風卵焼き 酢味噌和え・ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯 味噌汁 カレイの塩焼き ミートボール・もずく 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 468kcal	御飯 味噌汁 京風卵焼き ツナじゃが・塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 497kcal	御飯 味噌汁 プレーンオムレツ オクラなめこ和え・ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 542kcal	御飯 味噌汁 鮭の塩焼き 切干の炒め煮・菜の花和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 503kcal	御飯 味噌汁 いわしの梅煮 大豆の煮物・白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 442kcal
昼食	パン・ジャム カレイのバター焼き 煮奴 キャベツのお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 523kcal	パン・ジャム 京風卵焼き じゃが芋煮 魚肉ソーセージソテー スープ・牛乳 エネルギー： 495kcal	パン・ジャム カレイのバター焼き ミートボール 粉ふき芋 スープ・牛乳 エネルギー： 532kcal	パン・ジャム 京風卵焼き ツナじゃが サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 684kcal	パン・ジャム プレーンオムレツ オクラなめこ和え ウインナー スープ・牛乳 エネルギー： 542kcal	パン・ジャム カレイのバター焼き 菜の花和風和え 切干の炒め煮 スープ・牛乳 エネルギー： 523kcal	パン・ジャム いわしの梅煮 大豆の煮物 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 606kcal
夕食	御飯 鶏のおろしソースかけ 揚げ茄子柚子味噌掛け ほうれん草えのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 531kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 チンゲン菜胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 523kcal	御飯 和風ツナピラフ カラフルサラダ プリン コンソメスープ エネルギー： 550kcal	御飯 チキンカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 493kcal	御飯 鯖の幽庵焼き かぶとツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 440kcal	御飯 鶏の照り焼き 南瓜そぼろあん ブロッコリーおかか和え 果物 すまし汁 エネルギー： 518kcal	御飯 豚の葱塩焼き 根菜炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 586kcal
日計	エネルギー： 1532kcal 蛋白 62.2g 塩分 8.5g	エネルギー： 1472kcal 蛋白 68.7g 塩分 8.9g	エネルギー： 1550kcal 蛋白 67.3g 塩分 8.3g	エネルギー： 1674kcal 蛋白 61.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1524kcal 蛋白 62.8g 塩分 8.2g	エネルギー： 1544kcal 蛋白 63.8g 塩分 8.4g	エネルギー： 1634kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.4g