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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁 カレイの塩焼き	味噌汁 京風卵焼き	味噌汁 カレイの塩焼き	味噌汁 京風卵焼き	味噌汁 プレーンオムレツ	味噌汁 鮭の塩焼き	味噌汁 いわしの梅煮
尺		酢味噌和え・ウインナー	ミートボール・もずく	ツナじゃが・塩辛	オクラなめこ和え・ウインナー	····	大豆の煮物・白菜のお浸し
	ポテトマカロニサラダ・牛乳	漬物・牛乳	味付け海苔・牛乳	漬物・牛乳	漬物・牛乳	漬物・牛乳	漬物•牛乳
	エネルギー: 478kcal	エネルギー: 454kcal	エネルギー: 468kcal	エネルギー: 497kcal		エネルギー: 503kcal	エネルギー: 442kcal
	パン・ジャム カレイのバター焼き	パン・ジャム 京風卵焼き	パン・ジャム カレイのバター焼き	パン・ジャム 京風卵焼き	パン・ジャム プレーンオムレツ	パン・ジャム カレイのバター焼き	パン・ジャム いわしの梅煮
	カレーのハラー派 c 煮奴	じゃが芋煮	ミートボール	ツナじゃが	オクラなめこ和え	菜の花和風和え	大豆の煮物
	キャベツのお浸し	魚肉ソーセージソテー	粉ふき芋	サラダ	ウインナー	切干の炒め煮	白菜のお浸し
_	スープ・牛乳	スープ・牛乳	スープ・牛乳	スープ・牛乳	スープ・牛乳	スープ・牛乳	スープ・牛乳
生	御飯	御飯	和風ツナピラフ	チキンカレー	御飯	御飯	御飯
	鶏のおろしソースかけ	ホキの竜田焼き	カラフルサラダ	イタリアンサラダ	鯖の幽庵焼き	鶏の照り焼き	豚の葱塩焼き
食	揚げ茄子柚子味噌掛け	京合わせ煮	プリン	フルーチェ	かぶとツナの煮物	南瓜そぼろあん	根菜炒り煮
	ほうれん草えのき和え	チンゲン菜胡麻和え	コンソメス一プ	コンソメス一プ	ポテトサラダ	 ブロッコリーおかか和え	もやしの和え物
	果物	果物			果物	果物	果物
	果物 味噌汁 エネルキー: 523kcal	果物 味噌汁 エネルキー: 495kcal	エネルキ'ー: 532kcal	エネルキー: 684kcal	果物 味噌汁 エネルキー: 542kcal	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal	果物 味噌汁 エネルキー: 606kcal
	果物味噌汁	果物味噌汁	エネルキ'ー: 532kcal 御飯	エネルキ'ー: 684kcal 御飯	果物味噌汁	果物すまし汁	果物味噌汁
	果物 味噌汁 エネルキー: 523kcal	果物 味噌汁 エネルキー: 495kcal			果物 味噌汁 エネルキー: 542kcal	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal	果物 味噌汁 エネルキー: 606kcal
夕	果物 味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮	御飯 豚肉生姜炒め	御飯 ブリ大根	果物 味噌汁 エネルキ'ー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮	果物 <u>すまし汁</u> エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き
夕	果物 味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯	御飯	御飯	果物 味噌汁 エネルキー: 542kcal 御飯	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal 御飯	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯
夕食	果物 味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮	御飯 豚肉生姜炒め	御飯 ブリ大根	果物 味噌汁 エネルキ'ー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮	果物 すまし汁 エネルキー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き 茄子の炒め煮	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き
夕食	果物 <pre>味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え</pre>	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ	御飯 豚肉生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ	果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮 卯の花 ほうれん草わさび和え	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き 茄子の炒め煮 胡瓜さっぱり和え	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き 大根の田舎煮 キャベツ味噌マヨ和え
夕食	果物 味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ がんもの炊き合わせ	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー	御飯 豚肉生姜炒め 金平ごぼう	御飯 ブリ大根 炒り豆腐	果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮 卯の花	果物 すまし汁 エネルキー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き 茄子の炒め煮	果物 味噌汁 エネルキー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き 大根の田舎煮
夕食	果物 <pre>味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え</pre>	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ	御飯 豚肉生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ	果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮 卯の花 ほうれん草わさび和え	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き 茄子の炒め煮 胡瓜さっぱり和え	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き 大根の田舎煮 キャベツ味噌マヨ和え
夕	果物 味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 531kcal	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルギー: 523kcal	御飯 豚肉生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 550kcal	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物・味噌汁	果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮 卯の花 ほうれん草わさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 440kcal	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き 茄子の炒め煮 胡瓜さっぱり和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 518kcal	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き 大根の田舎煮 キャベツ味噌マヨ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 586kcal
夕 食	果物 味噌汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけのフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 531kcal エネルギー: 1532kcal	果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルギー: 523kcal	御飯 豚肉生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 550kcal エネルギー: 1550kcal	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 493kcal エネルギー: 1674kcal	果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal 御飯 鶏肉と里芋煮 卯の花 ほうれん草わさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 440kcal エネルギー: 1524kcal	果物 すまし汁 エネルギー: 523kcal 御飯 ほっけみりん焼き 茄子の炒め煮 胡瓜さっぱり和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 518kcal エネルギー: 1544kcal	果物 味噌汁 エネルギー: 606kcal 御飯 鱈の香味焼き 大根の田舎煮 キャベツ味噌マヨ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 586kcal エネルギー: 1634kcal