

9月週間献立表

| | 9月10日 (日) | 9月11日 (月) | 9月12日 (火) | 9月13日 (水) | 9月14日 (木) | 9月15日 (金) | 9月16日 (土) |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | 御飯・味噌汁 鰯の塩焼き スクランブルエッグ ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 471kcal | 御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜と厚揚げの煮物 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 477kcal | 御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 489kcal | 御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 493kcal | 御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 529kcal | 御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 433kcal | 御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 しらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 452kcal |
| 昼食 | クロワッサン いちごジャム 鰯のバター焼き・海苔和え スクランブルエッグ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 564kcal | 食パン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・卵ロール 小松菜と厚揚げの煮物 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 546kcal | バターロール ブルーベリージャム 厚焼き玉子・さつま芋の金平 ロールキャベツ煮 ココア・牛乳 エネルギー: 442kcal | クルミパン いちごジャム 鰯のバター焼き 海老ボール煮・ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 590kcal | レーズンパン ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 525kcal | クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き・高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 614kcal | 食パン ブルーベリージャム 野菜つみれ煮・しらす和え 笹かまぼこ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 634kcal |
| 昼食 | 御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 564kcal | 親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー: 546kcal | 御飯 鯖の西京漬け焼き 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 果物 すまし汁 エネルギー: 442kcal |  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 南瓜の炊き合わせ エネルギー: 590kcal | 御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 味噌汁 エネルギー: 525kcal | 御飯 豚肉の生姜炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 味噌汁 エネルギー: 614kcal | 御飯 酢豚 エビ焼売 白菜のわさび和え 果物 中華スープ エネルギー: 634kcal |
| 夕食 | 御飯 鰯の磯辺揚げ 長芋の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 500kcal | 御飯 ぶりの胡麻味噌焼き もやしの炒め物 ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 530kcal | 御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢物 漬物・味噌汁 エネルギー: 516kcal | 御飯 鰯のから揚げ野菜あんかけ じゃが芋とツナの炒め煮 蕪の塩麴漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal | 御飯 チンジャオロース もやしの卵炒め ほうれん草のえのき和え 漬物・中華スープ エネルギー: 548kcal | 御飯 ホキのバター醤油焼き 人参シリシリ 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 508kcal | 御飯 ほっけのにんにく風味焼き 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 480kcal |
| 日計 | エネルギー: 1535kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.7g | エネルギー: 1553kcal 蛋白 64.3g 塩分 9.3g | エネルギー: 1447kcal 蛋白 61.2g 塩分 8.8g | エネルギー: 1625kcal 蛋白 59.3g 塩分 9.1g | エネルギー: 1602kcal 蛋白 58.2g 塩分 8.7g | エネルギー: 1555kcal 蛋白 63.1g 塩分 9.1g | エネルギー: 1566kcal 蛋白 57.5g 塩分 8.8g |

※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。