

9月週間献立表

	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 471kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 477kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 489kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 493kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵ロール 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 529kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 433kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー： 452kcal
昼食	バターロール いちごジャム 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花のお浸し・海鮮ハンバーグ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 564kcal	クルミパン リンゴジャム 京風玉子焼き 五目金平・ポテトサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 546kcal	レーズンパン スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 442kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き 切干の炒め煮・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 590kcal	食パン いちごジャム 肉野菜炒め・菜の花のサラダ 卵ロール ココア・牛乳 エネルギー： 525kcal	バターロール リンゴジャム ほっけのバター焼き・山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 614kcal	クルミパン ブルーベリージャム ハンバーグ・卵の花 もずく酢 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 634kcal
夕食	御飯 白身フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 500kcal	いなり寿司 鯖の柚子胡椒焼き 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 抹茶ババロア すまし汁 エネルギー： 530kcal	カレーうどん 大学芋 青梗菜の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 516kcal	御飯 鶏のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 542kcal	御飯 鶏の照り焼き あさり大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー： 548kcal	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー： 508kcal	御飯 三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー： 480kcal
夕食	御飯 ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 500kcal	御飯 ポークソテー 蕪のコンソメ煮 小松菜のしらす和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 530kcal	御飯 鶏のから揚げ アスパラベーコン ブロッコリーのわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal	御飯 鱈の粕漬け焼き 落とこんにゃくの炒め煮 ところてん 豚汁・味噌汁 エネルギー： 542kcal	御飯 鮭の西京焼き 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 548kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き はんぺんフライ もやしのしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 508kcal	御飯 鱈の野菜あんかけ 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 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。