

# 9月週間献立表

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー： 550kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 545kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布の佃煮 漬物・牛乳 エネルギー： 483kcal
昼食	レーズンパン プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え ココア・牛乳 エネルギー： 523kcal	クロワッサン いちごジャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・南瓜サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 529kcal	食パン リンゴジャム 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 564kcal	バターロール ブルーベリージャム 鱈のバター焼き 青菜の炒め・ゆかりマヨ和え ココア・牛乳 エネルギー： 600kcal	クルミパン いちごジャム 卵ロール・ミートボール 長芋サラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 569kcal	レーズンパン 鶏じゃが 魚肉ソーセージのソテー マカロニサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 564kcal	クロワッサン リンゴジャム 鮭のバター焼き・焼売 小松菜のツナ炒め ココア・牛乳 エネルギー： 535kcal
夕食	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 516kcal	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー： 534kcal	御飯 五目おこわ ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー： 541kcal	御飯 ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 473kcal	御飯 かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー： 498kcal	御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和え物 お月見ゼリー 味噌汁 エネルギー： 508kcal	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 533kcal
日計	エネルギー： 1553kcal 蛋白 64.5g 塩分 8.7g	エネルギー： 1504kcal 蛋白 61.0g 塩分 9.1g	エネルギー： 1612kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.1g	エネルギー： 1539kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.9g	エネルギー： 1617kcal 蛋白 65.4g 塩分 9.5g	エネルギー： 1617kcal 蛋白 63.1g 塩分 9.1g	エネルギー： 1551kcal 蛋白 59.1g 塩分 8.7g

※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。