



# 9月週間献立表



|    | 8/30 (日)                                                                | 8月31日 (月)                                                    | 9月1日 (火)                                                              | 9月2日 (水)                                                           | 9月3日 (木)                                                                     | 9月4日 (金)                                                           | 9月5日 (土)                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯・味噌汁<br>カレーの塩焼き<br>煮奴<br>ブロッコリーおかか和え<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 478kcal       | 御飯・味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>ツナサラダ<br>ウインナー<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 592kcal | 御飯・味噌汁<br>肉団子と白菜のスープ煮<br>ハムと野菜炒め<br>タマゴサラダ<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 547kcal | 御飯・味噌汁<br>納豆<br>野菜つみれ煮<br>カリフラワーサラダ<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 531kcal     | 御飯・味噌汁<br>いわしの梅煮<br>ハンペンバター焼き<br>キャベツとハムのサラダ<br>佃煮(コンブ)・牛乳<br>エネルギー： 527kcal | 御飯・味噌汁<br>京風卵焼き<br>小松菜しょうが和え<br>いかの塩辛<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 429kcal   | 御飯・味噌汁<br>赤魚の塩焼き<br>青梗菜煮浸し<br>梅干し<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 401kcal        |
| 昼食 | パン<br>カレーの塩焼き<br>煮奴<br>ブロッコリーおかか和え<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 537kcal          | パン<br>鯖の塩焼き<br>ツナサラダ<br>ウインナー<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 519kcal    | パン<br>肉団子と白菜のスープ煮<br>ハムと野菜炒め<br>タマゴサラダ<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 451kcal    | パン<br>オムレツ<br>野菜つみれ煮<br>カリフラワーサラダ<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 559kcal      | パン<br>ベジステーク<br>ハンペンバター焼き<br>キャベツとハムのサラダ<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 518kcal         | パン<br>京風卵焼き<br>小松菜しょうが和え<br>南瓜サラダ<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 556kcal      | パン<br>赤魚の塩焼き<br>青梗菜煮浸し<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ・牛乳<br>エネルギー： 542kcal     |
| 夕食 | 御飯<br>味噌汁<br>鶏のおろしソースかけ<br>里芋そぼろ煮<br>ほうれん草えのき和え<br>果物<br>エネルギー： 529kcal | チキンカレー<br>コンソメスープ<br>ミモザサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>エネルギー： 488kcal   | 御飯<br>味噌汁<br>赤魚粕漬け焼き<br>ひじき炒り煮<br>胡瓜酢<br>果物<br>エネルギー： 494kcal         | 御飯<br>味噌汁<br>鶏のゴマ醤油焼き<br>コロッケ<br>チンゲン菜生姜和え<br>果物<br>エネルギー： 431kcal | 味噌ラーメン<br>しゅうまい<br>カリフラワーかに風味和え<br>デザート<br>エネルギー： 488kcal                    | 御飯<br>味噌汁<br>鮭の漬け焼き<br>ガンモと落の煮物<br>マカロニサラダ<br>果物<br>エネルギー： 583kcal | 御飯<br>コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ<br>ガーリック炒め<br>サラダ<br>果物<br>エネルギー： 440kcal |
| 日計 | エネルギー： 1544kcal<br>蛋白 73.8g 塩分 9.4g                                     | エネルギー： 1599kcal<br>蛋白 70.8g 塩分 9.7g                          | エネルギー： 1492kcal<br>蛋白 69.4g 塩分 9.3g                                   | エネルギー： 1521kcal<br>蛋白 67.1g 塩分 9.3g                                | エネルギー： 1533kcal<br>蛋白 56.7g 塩分 9.7g                                          | エネルギー： 1568kcal<br>蛋白 68.7g 塩分 9.9g                                | エネルギー： 1383kcal<br>蛋白 57.9g 塩分 10.2g                                |

※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。