



9月週間献立表



	9/6 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き かぶのそぼろあんかけ 春雨サラダ 味つけのり・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 498kcal	御飯・味噌汁 ベジステーク ほうれん草煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 464kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 484kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー： 435kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 490kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切り干し炒め煮 焼茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 386kcal
昼食	パン カレイの塩焼き かぶのそぼろあんかけ 春雨サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 590kcal	パン 卵ロール 南瓜の煮物 アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 435kcal	パン ベジステーク ほうれん草煮浸し 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー： 438kcal	パン さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 449kcal	パン ホッケの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 465kcal	パン 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 スープ・牛乳 エネルギー： 593kcal	パン 卵豆腐 切り干し炒め煮 焼茄子 スープ・牛乳 エネルギー： 580kcal
夕食	御飯 味噌汁 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 エネルギー： 473kcal	たぬきうどん コロッケ キャベツ柚子香り和え 果物 エネルギー： 477kcal	御飯 すまし汁 ほっけ磯辺焼き じゃが芋の金平 かぶゆかり和え 果物 エネルギー： 432kcal	御飯 味噌汁 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉炒め 胡瓜の塩昆布和え 果物 エネルギー： 662kcal	御飯 すまし汁 鶏肉ねぎソースかけ 切昆布と竹輪の煮物 キャベツポン酢和え 果物 エネルギー： 457kcal	ポークカレー コンソメスープ 海藻サラダ フルーツポンチ エネルギー： 387kcal	御飯 コンソメスープ タラのフリッター ビーフン炒め ブロッコリーごま和え 果物 エネルギー： 482kcal
日計	エネルギー： 1492kcal 蛋白 72.6g 塩分 9.2g	エネルギー： 1410kcal 蛋白 54.8g 塩分 7.6g	エネルギー： 1334kcal 蛋白 58.8g 塩分 10.0g	エネルギー： 1595kcal 蛋白 75.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1357kcal 蛋白 69.3g 塩分 9.0g	エネルギー： 1470kcal 蛋白 60.3g 塩分 11.5g	エネルギー： 1448kcal 蛋白 66.2g 塩分 7.6g

※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。