



9月週間献立表



	9/13 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き うの花炒り 白菜の香りและ 漬物・牛乳 エネルギー： 444kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 厚揚げの炒め煮 佃煮(コンブ) ふりかけ・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 490kcal	御飯・味噌汁 ウインナー キャベツ炒め煮 目玉焼き 味つけのり・牛乳 エネルギー： 546kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 玉子ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 538kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージのソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛し和え 練り物・牛乳 エネルギー： 526kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜のり和え 漬物・牛乳 エネルギー： 487kcal
昼食	パン 鮭の塩焼き うの花炒り 白菜の香りและ スープ・牛乳 エネルギー： 512kcal	パン ベジステーキ 厚揚げの炒め煮 タマゴサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 450kcal	パン スクランブルエッグ さつま揚げと青菜煮浸し カリフラワーのおかか和え スープ・牛乳 エネルギー： 539kcal	パン ウインナー キャベツ炒め煮 目玉焼き スープ・牛乳 エネルギー： 557kcal	パン 赤魚の塩焼き 玉子ロール マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 600kcal	パン 魚肉ソーセージのソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛し和え スープ・牛乳 エネルギー： 410kcal	パン 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜のり和え スープ・牛乳 エネルギー： 624kcal
夕食	御飯 味噌汁 鰯の煮付け マーボー春雨 ほうれん草菜種和え 果物 エネルギー： 605kcal	ビビンバ丼 わかめスープ 竹輪と大根の炒め煮 浅漬け 果物 エネルギー： 567kcal	御飯 すまし汁 鯖味噌煮 人参シリシリ キャベツ和風和え 果物 エネルギー： 631kcal	御赤飯 えびしんじょうのお吸い物 刺し身盛り合わせ 天ぷら 和風和え エネルギー： 466kcal	御飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き 蓮根のハサミ揚げ 大根柚子風味和え 果物 エネルギー： 512kcal	かき揚げそば きなこポテト なめ茸胡瓜 果物 エネルギー： 583kcal	バターロール コンソメスープ 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 エネルギー： 476kcal
日計	エネルギー： 1561kcal 蛋白 74.9g 塩分 9.7g	エネルギー： 1482kcal 蛋白 55.6g 塩分 10.0g	エネルギー： 1660kcal 蛋白 66.8g 塩分 9.9g	エネルギー： 1569kcal 蛋白 78.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1650kcal 蛋白 76.9g 塩分 8.8g	エネルギー： 1519kcal 蛋白 58.2g 塩分 10.1g	エネルギー： 1587kcal 蛋白 78.8g 塩分 10.1g

※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。