



9月週間献立表



	9/20 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 若芽とひじきの海鮮ステーキ マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 497kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切り干し炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 431kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじき炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 373kcal	御飯・味噌汁 ブリの塩焼き 厚焼き卵 春菊の和え物 漬物・牛乳 エネルギー： 510kcal	御飯・味噌汁 納豆 チンゲンサイ華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 503kcal
昼食	パン ベジステーキ 金平ごぼう ミニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 511kcal	パン 卵とじ 若芽とひじきの海鮮ステーキ マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 440kcal	パン 鯖の塩焼き 切り干し炒め煮 菜の花の和風和え スープ・牛乳 エネルギー： 459kcal	パン 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 568kcal	パン 笹かまぼこ ひじき炒り煮 ほうれん草のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 570kcal	パン ブリの塩焼き 厚焼き卵 春菊の和え物 スープ・牛乳 エネルギー： 494kcal	パン オムレツ チンゲンサイ華風炒め 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 503kcal
夕食	御飯 味噌汁 鶏のオイスター焼き ハムもやし炒め ほうれん草の和え物 果物 エネルギー： 511kcal	いなり寿司 味噌汁 赤魚の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 抹茶ババロア エネルギー： 440kcal	けんちんうどん さつま芋天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 459kcal	御飯 すまし汁 鰯の葱マヨ焼き 大豆の煮物 キャベツ味噌マヨ和え 果物 エネルギー： 568kcal	炊き込みカレーピラフ コンソメスープ スペイン風オムレツ サラダ 果物 エネルギー： 570kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 根菜炒り煮 もやしの和え物 お月見ゼリー エネルギー： 494kcal	御飯 清し汁 鰯の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツポン酢和え 果物 エネルギー： 503kcal
夕食	御飯・味噌汁 ほっけみりん焼き 筑前煮 いんげんおかか和え 漬物 エネルギー： 453kcal	御飯・味噌汁 鶏のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物 エネルギー： 442kcal	御飯・味噌汁 酢豚 豆腐のオイスター炒め サラダ 漬物 エネルギー： 677kcal	御飯・味噌汁 鶏の山椒焼き 大根のあんかけ煮 白菜のお浸し 漬物 エネルギー： 397kcal	御飯・味噌汁 鶏の塩レモン焼き ジャガイモとコーンのコンソメ煮 オニオンサラダ 漬物 エネルギー： 508kcal	栗ご飯・清し汁 秋鮭のフライ いか大根 長芋の梅肉ソース ロールケーキ エネルギー： 620kcal	御飯・味噌汁 豚とアスパラの塩ソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 漬物 エネルギー： 492kcal
日計	エネルギー： 1422kcal 蛋白 68.3g 塩分 9.g	エネルギー： 1379kcal 蛋白 66.7g 塩分 10.8g	エネルギー： 1557kcal 蛋白 57.7g 塩分 8.9g	エネルギー： 1406kcal 蛋白 69.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1451kcal 蛋白 62.g 塩分 11.3g	エネルギー： 1624kcal 蛋白 68.9g 塩分 10.2g	エネルギー： 1498kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.5g

※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。