

9月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2	3	4	5	6
キーマカレー さつま芋サラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ ご飯・牛乳	鯖の竜田揚げ 豚肉の柳川風 いんげんソテー 甘酢和え 人参とツナの炒め物・巾着煮 ご飯・牛乳	根菜入り鶏つくね スパゲティ・ソテー・ミニトマト いんげんとひじきの和え物 がんもの煮つけ 豚肉となすのみそ炒め・オレンジ ご飯・牛乳	モウカの照り焼き かに玉風・蒸し南瓜 五目煮 塩焼きそば 揚げえびしゅうまい ご飯・牛乳	ビビンバ(具) 蒸し焼き餃子 豆の中華サラダ なし ご飯・牛乳
エネルギー 863 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 859 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 25.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 21.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 849 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 23.5 g 塩分 2.5 g
9	10	11	12	13
豚肉の甘辛炒め 玉子サラダフライ ボイルキャベツ・ミニトマト ごぼうサラダ 炊き合わせ・チキンナゲット ご飯・牛乳	チキンのトマトソースがけ スパゲティ・ソテー・ブロッコリー かぼちゃの胡麻サラダ 小松菜のソテー おからポテト・りんご ご飯・牛乳	白身魚のマリネ ボイルキャベツ・ミニトマト 肉豆腐 チンゲン菜のソテー ミモザサラダ 麦ご飯・牛乳	スクランブルエッグ ヒレカツ ひじきと高野豆腐の煮つけ じゃこサラダ ソーセージとほうれん草のソテー ふどう・ご飯・牛乳	
エネルギー 925 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 28.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 876 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 26.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 805 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 827 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
16	17	18	19	20
敬老の日	鮭のちゃんちゃん焼き風 ボイルポテト ミートオムレツ 大根のそぼろあん 青菜の胡麻和え・肉団子 ご飯・牛乳	ツナとコーンのかき揚げ 塩鶏肉じゃが 卵の花和え 切り干し大根のカレー煮 チーズ ご飯・牛乳	麻婆豆腐・白身魚フライ 春雨サラダ 蒸しなすの生姜醤油 ブロッコリー みかん缶 ご飯・牛乳	蒸し鶏のゴマダレかけ ボイル野菜 たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ パンプキンキッシュ風・ふりかけ 麦ご飯・牛乳
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 848 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 19.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー 858 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 836 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 22.2 g 塩分 2 g	エネルギー 865 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 26 g 塩分 2.5 g
23	24	25	26	27
振替休日	ポークチャップ エビフライ・ブロッコリー 切り干し大根と油揚げのサラダ れんこん炒め 煮卵 ご飯・牛乳	南瓜コロッケ・ハムステーキ いんげんソテー ビーフンサラダ 鶏ささみの和え物 ごぼうみそ炒め ご飯・牛乳	イカのチリソース レバーの甘辛炒め フランクソテー 小松菜のピーナツ和え キャベツ焼き 麦ご飯・牛乳	豚肉としめじのバターポン酢炒め 竹輪の二色揚げ ベーコンと大豆のトマト煮 人参のマリネサラダ 干しエビの佃煮 ご飯・牛乳
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 29.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 888 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 28 g 塩分 2.5 g	エネルギー 841 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 24 g 塩分 2.4 g	エネルギー 871 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.3 g 塩分 2.6 g
30				
鯖の味噌煮 付け合わせ(ほうれん草・葱・ゆで卵) 肉野菜炒め わかめとオクラのサラダ 肉焼売 ご飯・牛乳				
エネルギー 854 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 23.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

