



9月献立

					9月1日(金)	9月2日(土)	
昼食					御飯 魚の菜種焼 洋風煮込 春菊のわさび和え すまし汁(豆腐・ミツハ) フルーツ・マンゴー缶 カニクリームコロッケ	御飯 豚肉の葱塩焼 白身魚フライ サツマ芋サラダ 味噌汁(ナス・キヌサヤ) フルーツ・白桃缶 角あけの煮物	
					E 595.1kcal 蛋白 25.1g 食塩 3.2g	E 704.2kcal 蛋白 26.6g 食塩 3.0g	
おやつ					紅茶ケーキ 61.9kcal	抹茶プリン 72.9kcal	
9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
昼食	ポークカレー ミニメンチカツ 小松菜のお浸し スープ(マッシュルーム・コーン) フルーツ・洋梨缶 ヨーグルト	御飯 魚のくわ焼 白菜とにらの塩炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ナメコ・玉葱) フルーツ・リンゴ缶 厚焼卵	しょうゆめし じゃこ天 いもだき 白菜の酢の物 味噌汁 抹茶ゼリーあんみつ 	御飯 魚のムニエル(タラ) モヤシとピーマンのソテー 大根サラダ 味噌汁(冬瓜・シイタケ) フルーツ・ハイン缶 里芋の煮物	御飯 チキンカツ 付 ボイルキャベツ モヤシとピーマンのソテー 大根サラダ 味噌汁(冬瓜・シイタケ) フルーツ・ハイン缶 里芋の煮物	とろろそば(温) 茄子の味噌炒め 温泉卵 フルーツ・黄桃缶 フライ	御飯 鶏肉のフリッター ブロッコリーのクリーム煮 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶 目玉焼
	E 722.1kcal 蛋白 24.7g 食塩 3.8g	E 599.8kcal 蛋白 29.1g 食塩 4.1g	E 642.54kcal 蛋白 19.9g 食塩 3.5g	E 513.3kcal 蛋白 21.3g 食塩 2.8g	E 541.8kcal 蛋白 19.3g 食塩 2.8g	E 660.7kcal 蛋白 28.6g 食塩 4.1g	E 596.7kcal 蛋白 25.6g 食塩 4.5g
おやつ	あんどうナツ 113.1kcal		丸ボーロ 72.2kcal		菓子パン(つぶあん) 133.5kcal		コーヒゼリー 56.6kcal
	9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)
昼食	御飯 酢豚 餃子 白菜の香りและ 中華スープ(卵) フルーツ・リンゴ缶 卵豆腐	御飯 魚の揚げ煮 ゴーヤの炒め物 インゲンの生巻風味 味噌汁(椎茸・オクラ) フルーツ・ミカン缶 肉団子	スパゲティミートソース 野菜炒め たたき胡瓜 オニオンスープ フルーツ・バナナ コーンクリームコロッケ	御飯 海老フリソース炒め ビーフ炒め 中華和え スープ(オクラ) フルーツ・マンゴー缶 かにシュマイ	御飯 回鍋肉 ビーフ炒め 中華和え スープ(オクラ) フルーツ・マンゴー缶 かにシュマイ	御飯 鶏となすの南蛮漬 じゃが芋の炒め物 インゲンとツナのサラダ かき玉汁(ミツハ) フルーツ・ハイン缶 ロールキャベツ	かつ丼 切干大根の煮物K レタスサラダ 味噌汁(豆腐・長葱) フルーツ・黄桃缶 ヨーグルト 
	E 641.9kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.4g	E 602.3kcal 蛋白 26.4g 食塩 3.9g	E 611.0kcal 蛋白 25.4g 食塩 5.3g	E 721kcal 蛋白 28.6g 食塩 4.5g	E 737.1kcal 蛋白 29.1g 食塩 4.7g	E 686.9kcal 蛋白 30.0g 食塩 4.2g	E 648.6kcal 蛋白 24.8g 食塩 3.3g
おやつ	黒ゴマプリン 71.1kcal		シューアイス(バニラ) 63.7kcal		まんじゅう 69.4kcal		抹茶ハンケーキ 61.3kcal
	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)
昼食	赤飯 天ぷら(エビ・野菜二種) 炊き合せ モスクの酢の物 すまし汁(花魁・万葱) 茶碗蒸(行事食) フルーツ2種 	月見うどん ミニコロッケ 白菜のしその実和え フルーツ・ハイン缶 ガンモの煮物	御飯 鶏肉の南部焼 揚げ茄子 トマトサラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・白桃缶 温泉卵	御飯 魚の生姜焼(フリ) 白菜の塩炒め ポテトサラダ すまし汁(卵豆腐・みつば) フルーツ・オレンジ 魚のフリッター	御飯 鶏肉の香味味噌焼 付 ソテー 白菜の塩炒め ポテトサラダ すまし汁(卵豆腐・みつば) フルーツ・オレンジ 魚のフリッター	海鮮中華丼 肉団子 ブロッコリーのサラダ すまし汁(ナット・ミツハ) フルーツ・洋梨缶 餃子	御飯 魚のヒリ辛照焼 さつま芋の小倉煮 春菊のお浸し 春雨スープ フルーツ・リンゴ缶 ボイルウインナー
	E 563.6kcal 蛋白 23.6g 食塩 3.7g	E 570.08kcal 蛋白 21.0g 食塩 4.1g	E 663.2kcal 蛋白 26.4g 食塩 3.2g	E 550.5kcal 蛋白 23.9g 食塩 3.4g	E 571.5kcal 蛋白 22.4g 食塩 3.8g	E 533.7kcal 蛋白 24.2g 食塩 4.3g	E 637.9kcal 蛋白 25.2g 食塩 2.6g
おやつ	お楽しみおやつ(どら焼き)		菓子パン(チョコ) 108.7kcal		おせんべい 70.2kcal		7ケーキ 90.2kcal
	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)
昼食	味噌ラーメン 餃子 胡瓜の梅和え フルーツ・マンゴー缶 ハンブキンサラダ 	御飯 鶏肉のカレー風味焼 大根の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐・オクラ) フルーツ・和梨缶 白身魚フライ	御飯 魚のもろみ味噌焼 金平ごぼうK 白菜のお浸し かき玉汁(ミツハ) フルーツ・黄桃缶 フライ	御飯 魚の胡麻天ぷら 鶏肉となすの煮物 春菊のお浸しユズミソカケ すまし汁(ソウメン・ミツハ) フルーツ・洋梨缶 ミートオムレツ	御飯 豚肉の梅しそ焼 付 茹かへツ 鶏肉となすの煮物 春菊のお浸しユズミソカケ すまし汁(ソウメン・ミツハ) フルーツ・洋梨缶 ミートオムレツ	御飯 鶏肉の梅しそ焼 じゃが芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え すまし汁(豆腐) フルーツ・フルーツカクテル缶 海老シュマイ	御飯 豚肉の生姜焼 付 茹かへツ アスパラとベーコンの炒め物 トマトサラダ 味噌汁(庄内麩・万葱) フルーツ・黄桃缶 春巻揚げ
	E 610.1kcal 蛋白 24.5g 食塩 3.4g	E 597.4kcal 蛋白 28.7g 食塩 3.6g	E 611.0kcal 蛋白 23.8g 食塩 3.7g	E 632.7kcal 蛋白 23.4g 食塩 2.7g	E 648.3kcal 蛋白 22.9g 食塩 4.1g	E 618.2kcal 蛋白 27.5g 食塩 5.0g	E 654.5kcal 蛋白 24.0g 食塩 3.2g
おやつ	スイスロール 115.5kcal		ワッフル 79.6kcal		レモンゼリー 94.8kcal		黒糖まんじゅう 71.6kcal
	9月29日(金)		9月30日(土)		9月30日(土)		9月30日(土)
昼食					シューアイス(バニラ) 63.7kcal		桃まんじゅう 65.8kcal

木曜日は、選択食になります。AとBどちらかお選びください。

