



9月献立

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	
昼食	とろろそば 茄子のみそ炒め 温泉卵 黄桃缶 カニクリームコロッケ	御飯 魚のくわ焼き(サバ) 白菜とにらの塩炒め ほうれん草の磯和え 味噌汁(なめこ・玉葱) 洋梨缶 厚焼卵	ライス ポークチャップ 豆腐サラダ かぼちゃのポターージュ ミニパフェ ジョア(ストロベリー)	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) パイナップル缶 里芋の煮物	御飯 豚肉の梅しそ焼き 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) パイナップル缶 里芋の煮物	御飯 とんかつ 切干大根の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐・長ねぎ) みかん缶 パンフレットサラダ	御飯 鶏肉のフリッター ブロッコリーのクリーム煮 根菜サラダ コンソメスープ (マッシュルーム・ほうれん草) マンゴー缶 目玉焼き
	E 643kcal 蛋白 27.3g 食塩 4.0g	E 580kcal 蛋白 27.5g 食塩 4.1g	E 825kcal 蛋白 31.0g 食塩 2.5g	E 513kcal 蛋白 21.3g 食塩 2.8g	E 568kcal 蛋白 21.4g 食塩 4.1g	E 694kcal 蛋白 19.1g 食塩 3.5g	E 621kcal 蛋白 27.0g 食塩 3.7g
おやつ	あんぱん	バナナムース	菓子パン(つぶあん)	カステラ	どらやき(抹茶)	和のパンケーキ(きな粉・黒糖蜜)	
	113kcal	73kcal	134kcal	105kcal	110kcal	62kcal	
	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	
昼食	御飯 酢豚 海老海鮮餃子 白菜の香り炒め 中華スープ(卵・コーン) リンゴ缶 卵豆腐	御飯 魚の香味焼き(アジ) ゴーヤの炒め物 インゲンの生姜風味 味噌汁(椎茸・オクラ) みかん缶 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 バナナ 白身魚フライ	御飯 海老チリソース炒め ピーマン炒め ブロッコリーの中華和え 中華スープ(木耳・ニラ) マンゴー缶 かにシューマイ	御飯 鶏肉の南部焼き ピーマン炒め ブロッコリーの中華和え 中華スープ(木耳・ニラ) マンゴー缶 かにシューマイ	御飯 鶏と茄子の南蛮漬け じゃが芋の炒め物 インゲンとツナのサラダ すまし汁(ナルト・ミツバ) パイナップル缶 ロールキャベツ	
	E 604kcal 蛋白 25.2g 食塩 3.4g	E 512kcal 蛋白 25.3g 食塩 4.2g	E 602kcal 蛋白 26.9g 食塩 5.8g	E 714kcal 蛋白 28.3g 食塩 4.5g	E 702kcal 蛋白 28.8g 食塩 4.5g	E 614kcal 蛋白 25.5g 食塩 3.0g	E 721kcal 蛋白 26.1g 食塩 4.4g
おやつ	黒ゴマプリン	シューアイス(バニラ)	吹雪まんじゅう	お楽しみおやつ	パンケーキ	菓子パン(クリーム)	
	66kcal	64kcal	69kcal		70kcal	104kcal	
	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	
昼食	赤飯 天ぷら(エビ・野菜二種) 炊き合せ モズクの酢の物 すまし汁(花菱・万葱) 茶碗蒸し 巨峰	月見うどん 千キンカツ 白菜のしその実炒め パイナップル缶 カンモの煮物	御飯 回鍋肉 揚げ茄子の煮びたし ほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐・万能葱) 白桃缶 温泉卵	御飯 魚の生姜焼き(フリ) 白菜の塩炒め ポテトサラダ すまし汁(卵豆腐・みつば) オレンジ チーズハンペンフライ	御飯 鶏肉の香味味噌焼 白菜の塩炒め ポテトサラダ すまし汁(卵豆腐・みつば) オレンジ チーズハンペンフライ	御飯 八宝菜 肉団子 ブロッコリーのサラダ かき玉汁 洋梨缶 海老海鮮餃子	御飯 魚のヒリ辛照焼(メバル) さつまいもの小倉煮 春菊のお浸し 春雨スープ リンゴ缶 ヨーグルト
	E 642kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.4g	E 564kcal 蛋白 22.9g 食塩 4.2g	E 681kcal 蛋白 27.5g 食塩 3.1g	E 603kcal 蛋白 24.6g 食塩 3.7g	E 606kcal 蛋白 23.6g 食塩 4.7g	E 649kcal 蛋白 33.0g 食塩 4.5g	E 593kcal 蛋白 24.1g 食塩 2.1g
おやつ	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	菓子パン(チョコ)	パンケーキ(メープルクリーム)	ショコラチーズケーキ	モンセリー	バームクーヘン	
	61kcal	109kcal	65kcal	93kcal	38kcal	86kcal	
	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	
昼食	御飯 鯖の味噌煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草の錦糸炒め すまし汁(豆腐・椎茸) フルーツカクテル缶 シューマイ	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 大根の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・しめじ) 和梨缶 コーンクリームコロッケ	御飯 魚のもろみ味噌焼(サバ) きんぴらごぼう 白菜のお浸し かき玉汁 黄桃缶 ピーマン肉詰めフライ	御飯 魚の胡麻天ぷら(タラ) 鶏肉と茄子の煮物 春菊の柚子味噌かけ すまし汁(とうもろこし・みつば) 洋梨缶 オムレツ	御飯 千キンカツ 鶏肉と茄子の煮物 春菊の柚子味噌かけ すまし汁(とうもろこし・みつば) 洋梨缶 オムレツ	味噌ラーメン 餃子 きゅうりの梅和え マンゴー缶 魚のフリッター	御飯 豚肉の生姜焼き 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) パイナップル缶 春巻き揚げ
	E 626kcal 蛋白 27.1g 食塩 3.5g	E 584kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.5g	E 606kcal 蛋白 23.3g 食塩 3.6g	E 640kcal 蛋白 24.4g 食塩 3.0g	E 636kcal 蛋白 22.3g 食塩 3.0g	E 616kcal 蛋白 29.4g 食塩 3.8g	E 604kcal 蛋白 25.3g 食塩 3.2g
おやつ	スイスロール(コーヒー)	ワッフル	レモンゼリー	黒糖まんじゅう	シューアイス(バニラ)	桃まんじゅう	
	130kcal	80kcal	95kcal	72kcal	64kcal	66kcal	
	9月30日(月)						
昼食	御飯 豚肉の葱塩焼き 白身魚フライ スパゲティサラダ 味噌汁(茄子・絹さや) 白桃缶 肉詰めいなりの煮物						
	E 626kcal 蛋白 25.5g 食塩 2.9g						
おやつ	イチゴムース						
	73kcal						

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。

