

9 月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

			01日(火)				02日(水)				03日(木)				04日(金)				05日(土)			
朝			ウインナーソーテ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				千草卵焼き 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				オムレツ 菜の花のサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				目玉焼き コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
			鶏のごま味噌照り焼き 温野菜サラダ おくらとわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯				豆腐ハンバーグ(和風きのこソース) キャベツのコールスロー ピーマンとツナの和え物 味噌汁 米飯				塩ラーメン おくらときゅうりの和え物 小松菜と蒸し鶏のナムル				豚肉の焼肉風 チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え オレンジ すまし汁 米飯				ぶりの生姜焼き 大根ときゅうりの酢の物 インゲンと茄子の味噌炒め すまし汁 米飯			
			豚肉の甘酢炒め ごぼうのごまドレ和え 大根の梅肉和え 味噌汁 米飯				赤魚の香味焼き 肉じゃが ⁶ ブロッコリーの和風ナムル 味噌汁 米飯				チキンソーテ和風ソース 白菜とわかめのサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 米飯				かれいの胡麻風味焼き ブロッコリーと人参のおかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯				鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーの梅にんにく和え ゆず白菜 すまし汁 米飯			
	合 計		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 57.1 50.8 200.5 1.438 57.1 50.8 200.5	脂質 50.8 200.5 1.438 57.1 50.8 200.5	炭水化物 200.5 1.438 57.1 50.8 200.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 53.6 25.7 230.9 1.339 53.6 25.7 230.9	脂質 25.7 230.9 1.339 53.6 25.7 230.9	炭水化物 230.9 1.339 53.6 25.7 230.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 55.6 40.7 197.2 1.333 55.6 40.7 197.2	脂質 40.7 197.2 1.333 55.6 40.7 197.2	炭水化物 197.2 1.333 55.6 40.7 197.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 58.3 29.6 199.5 1.251 58.3 29.6 199.5	脂質 29.6 199.5 1.251 58.3 29.6 199.5	炭水化物 199.5 1.251 58.3 29.6 199.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 60.8 43.8 225.8 1.511 60.8 43.8 225.8	脂質 43.8 225.8 1.511 60.8 43.8 225.8	炭水化物 225.8 1.511 60.8 43.8 225.8
	06日(日)	07日(月)	08日(火)				09日(水)				10日(木)				11日(金)				12日(土)			
朝			スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン				厚焼き玉子 ひじき煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				ウインナーソーテ スパゲティサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				オムレツ コーンのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
			豚肉と野菜のスタミナ炒め がんもの含め煮 菜の花のサラダ すまし汁 米飯				肉うどん 五目卵の花 キャベツとかにかまのポン酢和え				さばの塩焼き バナナ 小松菜と蒸し鶏のごまドレ和え 味噌汁 米飯				ハンバーグのトマトソース ピクルス ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ 米飯				チキンソーテ大葉おろし もやしのナムル 茄子のポン酢和え 味噌汁 米飯			
			チキンソーテデミグラスソース いんげんのくるみ和え 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 米飯				肉団子の甘酢あん きゅうりとわかめの味噌和え ほうれん草のナムル すまし汁 米飯				豚肉の味噌生姜焼き いんげんのおかか和え 菜の花の香味ゆず和え すまし汁 米飯				鶏の照り焼き ほうれん草とえのきの和え物 漬物(しその実) すまし汁 米飯				肉野菜炒め チンゲン菜のごま和え おくらとわかめの酢の物 味噌汁 米飯			
	合 計		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 61.4 55.7 196.6 1.478 61.4 55.7 196.6	脂質 55.7 196.6 1.478 61.4 55.7 196.6	炭水化物 196.6 1.478 61.4 55.7 196.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 52.6 48.2 201.1 1.396 52.6 48.2 201.1	脂質 48.2 201.1 1.396 52.6 48.2 201.1	炭水化物 201.1 1.396 52.6 48.2 201.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 55.9 50.6 206.2 1.460 55.9 50.6 206.2	脂質 50.6 206.2 1.460 55.9 50.6 206.2	炭水化物 206.2 1.460 55.9 50.6 206.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 52.6 42.6 195.3 1.335 52.6 42.6 195.3	脂質 42.6 195.3 1.335 52.6 42.6 195.3	炭水化物 195.3 1.335 52.6 42.6 195.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 59.7 45.6 221.5 1.502 59.7 45.6 221.5	脂質 45.6 221.5 1.502 59.7 45.6 221.5	炭水化物 221.5 1.502 59.7 45.6 221.5
	13日(日)	14日(月)	15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)				19日(土)			
朝			スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				れんこんとえび団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				目玉焼き マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				ミートオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				さつまあげと野菜のソテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
			鮭の胡麻風味焼き 大根の梅肉和え 小松菜のおひたし すまし汁 米飯				チキンクリームシチュー コーンサラダ ピーマンのマリネ バターロール				山菜きつねそば 蒸し鶏ともやしの梅和え カリフラワーのにんにく醤油和え				☆敬老の日☆さわらの西京焼き ほうれん草とえのきの和え物 梨 すまし汁 赤飯				豚キムチ 温野菜サラダ 小松菜ともやしの中華和え すまし汁 米飯			
			スタミナ豚丼 キャベツとかにかまの中華風サラダ オレンジ 味噌汁				麻婆茄子 おくらとわかめの胡麻醤油和え ブロッコリーと人参のおかか和え すまし汁 米飯				鶏肉とピーマンの香味炒め 白菜とわかめのサラダ ブロッコリーの香味ゆず和え 味噌汁 米飯				鶏のネギおろしポン酢だれ 浅漬け きんぴらごぼう 味噌汁 米飯				豆腐ハンバーグ(和風きのこソース) キャベツとツナの和え物 里芋の煮物 味噌汁 米飯			
	合 計		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 60.2 37.6 187.7 1.285 60.2 37.6 187.7	脂質 37.6 187.7 1.285 60.2 37.6 187.7	炭水化物 187.7 1.285 60.2 37.6 187.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 57.8 41.6 220.0 1.445 57.8 41.6 220.0	脂質 41.6 220.0 1.445 57.8 41.6 220.0	炭水化物 220.0 1.445 57.8 41.6 220.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 54.2 36.4 185.2 1.244 54.2 36.4 185.2	脂質 36.4 185.2 1.244 54.2 36.4 185.2	炭水化物 185.2 1.244 54.2 36.4 185.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 56.5 38.6 199.6 1.325 56.5 38.6 199.6	脂質 38.6 199.6 1.325 56.5 38.6 199.6	炭水化物 199.6 1.325 56.5 38.6 199.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 54.1 30.4 232.5 1.390 54.1 30.4 232.5	脂質 30.4 232.5 1.390 54.1 30.4 232.5	炭水化物 232.5 1.390 54.1 30.4 232.5

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(パイন) 牛乳 食パン	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウイナーソテー ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	千草卵焼き 切干大根煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き 菜の花サラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	れんこんとえび団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	鶏のごま味噌照り焼き ほうれん草の梅かつお和え 茄子のボン酢和え すまし汁 米飯	豚肉の生姜焼き 白菜とわかめのサラダ がんもの含め煮 すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱりレモン煮 小松菜のごま味噌和え ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 米飯	豚肉と野菜のごま味噌炒め 菜の花のおひたし オレンジ すまし汁 米飯	さばの和風おろしだれ 白菜とかにかまのごまドレ和え とろろおくら すまし汁 米飯	豚肉けんちんうどん ピーマンのツナ和え 茄子の煮浸し	鶏のきのこあんかけ 浅漬け ほうれん草のごま和え 味噌汁 米飯
タ	ほっけの塩焼き 菜の花のくるみ和え ブロッコリーの和風ナムル 味噌汁 米飯	チキンソテー和風ソース おくらときゅうりの和え物 漬物(しその実) 味噌汁 米飯	豚肉の甘辛炒め ビクルス かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯	赤魚の香味焼き チンゲン菜の中華和え おくらとわかめの酢の物 味噌汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース いんげんの味噌和え 小松菜とえのきの和え物 すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 漬物(しば漬) 菜の花と油揚げのごま生姜和え 味噌汁 米飯	かれいの大葉おろしかけ カリフラワーのゆず和え キャベツときゅうりの中華風サラダ すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,433 59.8 52.2 193.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,772 515 13.4 8.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,314 57.0 42.2 188.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,619 481 12.1 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,486 59.9 44.3 222.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,865 368 14.2 9.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,343 53.7 31.4 218.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,665 467 11.4 7.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,381 56.6 49.2 190.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,729 471 11.9 7.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,256 52.5 40.1 184.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,387 480 14.4 9.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,393 61.5 31.2 222.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,721 414 10.8 8.9
	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝	スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ミートオムレツ 菜の花サラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) ヨーグルト 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
昼	豚しゃぶの香味ソースかけ チンゲン菜の梅和え 海藻と玉ねぎの酢の物 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ 梨 コーンサラダ コンソメスープ	チキンソテー和風きのこソース わかめときゅうりのツナ和え 湯豆腐 味噌汁 米飯	焼きそば オクラとえのきの胡麻酢和え 菜の花の味噌和え			
タ	鶏の照り焼き 漬物(高菜漬) 白菜のおかかボン酢和え 味噌汁 米飯	ぶりの西京焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え すまし汁 米飯	アジフライ カリフラワーとじゃがいものサラダ いんげんのごま和え すまし汁 米飯	鶏の葱だれ焼き ほうれん草のごまドレ和え 大根の梅肉和え 味噌汁 米飯			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,370 56.2 47.7 189.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,535 427 10.3 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,454 54.7 38.3 235.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,824 352 16.7 10.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,486 53.2 56.4 202.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,526 418 10.9 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,382 58.3 36.8 218.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,559 434 16.0 9.5			