

# 9月週間献立表

	9月21日 (日)	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 青梗菜華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 478kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ オクラなめこ和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー: 468kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 練り物・牛乳 エネルギー: 497kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜おかか和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー: 542kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツ卵とじ 松前漬け 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 503kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 442kcal
昼食	パン 青梗菜華風炒め 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー: 591kcal	パン 京風卵焼き ツナじゃが スープ・牛乳 エネルギー: 573kcal	パン プレーンオムレツ オクラなめこ和え ウインナー スープ・牛乳 エネルギー: 542kcal	パン いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ スープ・牛乳 エネルギー: 603kcal	パン 鯖のバター焼き 小松菜おかか和え スープ・牛乳 エネルギー: 601kcal	パン 鮭のバター焼き キャベツ卵とじ 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー: 511kcal	パン ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し スープ・牛乳 エネルギー: 572kcal
食	御飯 鱈の竜田揚げ 菜の花アサリ炒め キャベツポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 558kcal	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー: 553kcal	御飯 鯖の幽庵焼き かぶとツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 550kcal	御飯 かに玉 ふきとコンニャクの炒め煮 小松菜生姜和え 果物 中華スープ エネルギー: 588kcal	親子談 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー: 511kcal	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花辛子和え プリン エネルギー: 612kcal	御飯 カレイの唐揚げ かぶと卵ソテー もやしわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 591kcal
夕食	御飯 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・味噌汁 エネルギー: 558kcal	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 553kcal	御飯 鶏肉と里芋煮 卵の花 ほうれん草わさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 550kcal	御飯 鶏の柚子胡椒焼き 切干炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 588kcal	御飯 鯖の柚子味噌焼き 卵豆腐くず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー: 511kcal	栗ご飯 鮭の菜種焼き 茄子の銀あんかけ 大学芋・果物 星形ゼリー・すまし汁 エネルギー: 612kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜サラダ 漬物・中華スープ エネルギー: 591kcal
日計	エネルギー: 1627kcal 蛋白 64.2g 塩分 8.6g	エネルギー: 1580kcal 蛋白 67.5g 塩分 9.2g	エネルギー: 1560kcal 蛋白 67.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1688kcal 蛋白 62.8g 塩分 8.3g	エネルギー: 1654kcal 蛋白 64.7g 塩分 8.9g	エネルギー: 1626kcal 蛋白 62.1g 塩分 9.5g	エネルギー: 1605kcal 蛋白 66.5g 塩分 8.8g