

9月週間献立表

	9月15日 (日)	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)
朝食	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー： 499kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 510kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 489kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花形豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 456kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のかにあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 473kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ツナサラダ ウイナー 漬物・牛乳 エネルギー： 537kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め 卵サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー： 443kcal
	レーズンパン 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 鯖のムニエル 五目大豆煮・白菜の香りและ ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・花形豆腐煮 ほうれん草のお浸し 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 目玉焼き・卵の花 蕪のかにあんかけ コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き ツナサラダ ウイナー ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 麩の卵とじ・ミートボール タマゴサラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 474kcal	いなり寿司 五目つくね焼き 胡瓜のさっぱり和え 抹茶ババロア 味噌汁 エネルギー： 514kcal	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え お月見ゼリー 味噌汁 エネルギー： 557kcal	スパゲッティミートソース 温野菜サラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー： 678kcal	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 果物 味噌汁 エネルギー： 443kcal	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 485kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー： 527kcal
	御飯 豚肉の葱味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 551kcal	御飯 ぶりの煮付け もやしと卵の炒め物 キャベツのお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 547kcal	御飯 鮭のホイル焼き 金平ごぼう ねぎの酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 520kcal	御飯 豚肉のジンギスカン炒め ブロッコリーの炒め物 長芋とオクラの梅ポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 547kcal	御飯 厚揚げと茄子のオイスター炒め 大学芋 たたき胡瓜 漬物・中華スープ エネルギー： 550kcal	御飯 ほっけの和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 461kcal	御飯 鶏肉のオーロラソースかけ 人参シリシリ ブロッコリーの胡麻ドレかけ 漬物・味噌汁 エネルギー： 561kcal
日計	エネルギー： 1524kcal	エネルギー： 1571kcal	エネルギー： 1566kcal	エネルギー： 1681kcal	エネルギー： 1466kcal	エネルギー： 1483kcal	エネルギー： 1531kcal
	蛋白 67.2g 塩分 8.9g	蛋白 62.3g 塩分 8.9g	蛋白 62.1g 塩分 8.6g	蛋白 60.8g 塩分 9.2g	蛋白 59.6g 塩分 8.9g	蛋白 62.8g 塩分 8.9g	蛋白 62.1g 塩分 8.8g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。