

9月週間献立表

	9月22日 (日)	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)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 498kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあん 春雨サラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー: 486kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青梗菜の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 423kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 555kcal
昼食	食パン ブルーベリージャム 目玉焼き・野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 513kcal	クルミパン イチゴジャム いわしの梅煮・はんぺん焼き キャベツとハムのサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 527kcal	バターロール リンゴジャム 京風玉子焼き・生姜和え タマゴサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 524kcal	レーズンパン 鰯のバター焼き 南瓜のそぼろあん 春雨サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 579kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き 青梗菜の煮浸し・卵豆腐 ココア・牛乳 エネルギー: 518kcal	食パン イチゴジャム 海鮮ハンバーグ 南瓜の煮物・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 615kcal	クルミパン リンゴジャム 豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ ほうれん草の煮浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー: 521kcal
夕食	御飯 鶏の胡麻醤油焼き コロッケ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー: 508kcal	味噌ラーメン しゅうまい カリフラワーのかに風味和え プリン エネルギー: 497kcal	御飯 鮭の漬け焼き がんもと蒟の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 565kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 524kcal	炊き込みエビピラフ スペイン風オムレツ サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 507kcal	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 473kcal	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 510kcal
日計	エネルギー: 1519kcal 蛋白 60.7g 塩分 8.9g	エネルギー: 1511kcal 蛋白 58.6g 塩分 9.0g	エネルギー: 1518kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.6g	エネルギー: 1589kcal 蛋白 60.8g 塩分 9.2g	エネルギー: 1448kcal 蛋白 55.2g 塩分 9.1g	エネルギー: 1569kcal 蛋白 66.2g 塩分 9.0g	エネルギー: 1586kcal 蛋白 58.7g 塩分 8.9g

※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。