



## R6年9月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
9/1 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 キャベツのお浸し Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 カリフラワーのサラダ 豚汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 白身魚の甘酢あんかけ 冷奴 もみ漬	エネルギー ... 1565kcal 蛋白質 ... 61.3g 脂質 ... 44.2g
9/2 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 うずら豆甘煮 大根つぼ漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏の南蛮漬 胡麻味噌和え カルピスゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 天ぷら 白和え 吸い物	エネルギー ... 1514kcal 蛋白質 ... 47.4g 脂質 ... 36.0g
9/3 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 あみの佃煮 刻み高菜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の四川風ソースかけ シーチキンサラダ 清汁	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 南蛮サラダ Caアップゼリー	エネルギー ... 1578kcal 蛋白質 ... 51.3g 脂質 ... 44.2g
9/4 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	五目焼きそば わかめスープ コールスロー カルピスゼリー	和菓子 お茶	ご飯(全粥) 魚と昆布の中国風煮付け 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1554kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 38.1g
9/5 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 茄子漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉と青梗菜の辛みそ炒め 春雨中華サラダ アセロラゼリー	南瓜のプリン	ゆかりご飯 揚げ豆腐のきのこあん 吸い物 キャベツの一夜漬	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 42.7g 脂質 ... 43.6g
9/6 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 まぐろ味付けフレーク 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐の チーズはさみ揚げ 五目金平 味噌汁	ところてん お茶	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 もやしの酢の物 吸い物	エネルギー ... 1614kcal 蛋白質 ... 60.0g 脂質 ... 44.9g
9/7 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ たくあん漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 揚げ茄子 ヨーグルトゼリー	カフェ・オ・レ	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 パンプキンサラダ みかん缶	エネルギー ... 1753kcal 蛋白質 ... 53.1g 脂質 ... 61.9g
9/8 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 鮭フレーク 大根つぼ漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) かに玉あんかけ風 利休和え 甘夏ゼリー	ハイエードCaりんご味 お茶	ご飯(全粥) 豆腐しらすの落とし揚げ ブロッコリーの胡麻和え デザートムース (オレンジ味)	エネルギー ... 1600cal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 38.3g
9/9 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いんげんのおかか煮 しば漬 梅干し 牛乳	稲荷ずし 松笠焼き 小松菜のわさび和え 清い汁	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 焼き鯖のおろし煮 白和え 味噌汁	エネルギー ... 1652kcal 蛋白質 ... 64.2g 脂質 ... 38.9g
9/10 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 厚焼き卵 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 ヨーグルト和え	せんべい お茶	ご飯(全粥) コロケ 切り干し大根炒り 卵汁	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 42.7g 脂質 ... 34.8g







