


**R6.9月の献立表**

	朝	昼	おやつ	夕	
9/11 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ソーセージ炒め 桜漬け 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し ココアプリン	南瓜の茶巾 お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) おかか和え 具だくさん汁	エネルギー ... 1519kcal 蛋白質 ... 57.1g 脂質 ... 42.4g
9/12 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金時豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 大豆の煮物 抹茶ミルクゼリー	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 豆腐まんじゅう じゃが芋の煮付け 小松菜のわさび和え	エネルギー ... 1546kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 30.6g
9/13 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 金山寺味噌 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 胡麻味噌和え 人参ゼリー	ココアプリン	ご飯(全粥) 魚の中華風焼き 南瓜のそぼろあん 吸い物	エネルギー ... 1511kcal 蛋白質 ... 51.9g 脂質 ... 34.0g
9/14 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ハヤシライス いんげんの和風サラダ わかめスープ	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 キャベツサラダ みかん缶	エネルギー ... 1585kcal 蛋白質 ... 42.1g 脂質 ... 52.3g
9/15 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 さつま揚げの煮物 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 糸昆布の炒め煮 ヨーグルト和え	和菓子 お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(赤魚) 煮びたし 卵汁	エネルギー ... 1715kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 36.4g
9/16 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 酢の物 吸い物	たんぱくアップココア お茶	ご飯(全粥) 里芋の煮付け エッグサラダ キウイフルーツ	エネルギー ... 1505kcal 蛋白質 ... 50.6g 脂質 ... 37.9g
9/17 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 鮭フレーク 茄子漬け 梅干し 牛乳	赤飯 刺身盛り合わせ けんちん汁 揚げ茄子の酢の物	紅白あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 63.9g 脂質 ... 33.6g
9/18 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 うずら豆甘煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ちゃんぽん しゅうまい カラフル杏仁	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) ロールキャベツ(和風) さつま芋人参サラダ 野菜スープ	エネルギー ... 1654kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 38.9g
9/19 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かまぼこ Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のカレームニエル 春雨中華サラダ カルピスゼリー	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1617kcal 蛋白質 ... 51.5g 脂質 ... 44.4g
9/20 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜オムレツ 五目金平 コンソメスープ	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 肉豆腐 胡瓜とワカメの酢の物 吸い物	エネルギー ... 1456kcal 蛋白質 ... 46.2g 脂質 ... 37.6g





