

9月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
9/1 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 キャベツお浸し 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し 人参ゼリー	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 肉じゃが 冷奴 桃缶	エネルギー ... 1681kcal 蛋白質 ... 50.0g 脂質 ... 43.3g
9/2 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの味噌炒め うずら豆甘煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ アスパラサラダ 甘夏缶	カル次郎	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌かけ ブロッコリーのあんかけ さつま汁	エネルギー ... 1668kcal 蛋白質 ... 58.8g 脂質 ... 48.4g
9/3 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 ゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 三食胡麻和え 味噌汁	水羊羹	ご飯(全粥) 射込み高野豆腐 南蛮サラダ 清汁	エネルギー ... 1564kcal 蛋白質 ... 66.0g 脂質 ... 37.5g
9/4 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 胡瓜とワカメの酢の物 ヨーグルト	カフェオレ	ご飯(全粥) 魚の包み焼き 糸昆布の炒め煮 吸い物	エネルギー ... 1475kcal 蛋白質 ... 52.1g 脂質 ... 30.6g
9/5 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 茄子漬け 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	小倉ミルクゼリー	ゆかりご飯(全粥) 揚げ豆腐のきのこあん 吸い物 キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 43.8g 脂質 ... 42.1g
9/6 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 まぐろ味付けフレーク 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) さつま芋コロック 豆腐サラダ みかん缶	ところてん	ご飯(全粥) 鯖味噌煮 五目金平 吸い物	エネルギー ... 1620kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 39.7g
9/7 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き パンプキンサラダ 吸い物	たまごボーロ	ご飯(全粥) 袋煮 いんげん胡麻和え デザートムース オレンジ味	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 53.4g 脂質 ... 38.0g
9/8 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	五目焼きそば しゅうまい ワカメスープ パインゼリー	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 豆腐としらすの落とし揚げ さつま揚げの煮物 みかん缶	エネルギー ... 1622kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 47.5g
9/9 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いんげんおかか煮 しば漬け 梅干し 牛乳	あさりご飯 ささ身の天ぷら ワカメの酢の物 吸い物	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 白和え 味噌汁	エネルギー ... 1591kcal 蛋白質 ... 73.9g 脂質 ... 29.4g
9/10 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 厚焼き玉子 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ゆで豚葱ソースかけ マカロニサラダ ヨーグルト和え	ココアプリン	ご飯(全粥) 五目煮 青菜のお浸し 卵汁	エネルギー ... 1527kcal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 38.0g

