

9月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
9/11 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい 小倉ミルクゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) カキフライ 厚揚げと里芋の 吸い物 ころころ煮	エネルギー ... 1669kcal 蛋白質 ... 56.7 g 脂質 ... 39.1 g
9/12 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(さんま) 揚げ茄子の酢の物 味噌汁	カフェオレ	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 ... 1478kcal 蛋白質 ... 52.1 g 脂質 ... 35.6 g
9/13 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 金時豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ リンゴ入りコールスロー 豚汁	牛乳寒黒蜜かけ	ご飯(全粥) 白身魚の中華風天ぷら 南瓜の海老あんかけ 吸い物	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 56.3 g 脂質 ... 38.0 g
9/14 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き玉子 福神漬け 梅干し 牛乳	あんぱん チキングラタン コンソメスープ アセロラゼリー	ところてん	ご飯(全粥) 袋煮 サラダ みかん缶	エネルギー ... 1729kcal 蛋白質 ... 57.9 g 脂質 ... 53.0 g
9/15 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 さつま揚げの煮物 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 カルピスゼリ	紅白あんこ玉	ご飯(全粥) 焼き魚 煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1589kcal 蛋白質 ... 66.5 g 脂質 ... 34.4 g
9/16 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ししゃもの甘露煮 昆布豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め メンマ和え ワカメスープ	和菓子	ご飯(全粥) 里芋の煮付け エッグサラダ 桃缶	エネルギー ... 1636kcal 蛋白質 ... 56.8 g 脂質 ... 32.6 g
9/17 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 大粒しじみ佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) さんまと昆布の 中国風煮付け 柚子和え 吸い物	南瓜のプリン	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 茄子の華風和え みかん缶	エネルギー ... 1656kcal 蛋白質 ... 59.7 g 脂質 ... 47.9 g
9/18 (土)	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	ご飯(全粥) コロケ スパゲッティーサラダ ヨーグルト和え	はちみつレモン	ご飯(全粥) 鰯焼き 豆腐サラダ 吸い物	エネルギー ... 1573kcal 蛋白質 ... 48.6 g 脂質 ... 37.8 g
9/19 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし ごま昆布 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐の五目あんかけ さつま芋人参サラダ みかん缶	フルーツジュース	ご飯(全粥) はんぺんフライ 三食胡麻和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1654kcal 蛋白質 ... 46.0 g 脂質 ... 37.6 g
9/20 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 焼きたらこ 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め煮 オクラとみょうがの ヨーグルトゼリー	和え物 お汁粉	ご飯(全粥) 魚のカレーニエル ワカメの酢の物 味噌汁	エネルギー ... 1416kcal 蛋白質 ... 59.3 g 脂質 ... 24.1 g





