



9月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
9/21 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り 焼きたらこ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	チキンカレー コールスロー 卵スープ アセロラゼリー 	和菓子	ご飯(全粥) 金太郎巻き 茄子の味ぼん和え 桃缶 	エネルギー ... 1658kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 32.1g
9/22 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 茄子漬け 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ パインゼリー	おはぎ 	ご飯(全粥) はんぺんの肉詰め煮 いんげんの和風サラダ みかん缶 	エネルギー ... 1664kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 37.6g
9/23 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの煮物 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 パンプキンサラダ 清汁 	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 白和え 豚汁 	エネルギー ... 1451kcal 蛋白質 ... 57.7g 脂質 ... 25.5g
9/24 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(さんま) 三食胡麻和え さつま汁 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 肉豆腐 なめ茸和え キウイフルーツ 	エネルギー ... 1666kcal 蛋白質 ... 61.0g 脂質 ... 46.3g
9/25 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 昆布の佃煮 福神漬け 梅干し 牛乳	オムライス 春雨サラダ わかめスープ 人参ゼリー 	ところてん 	ご飯(全粥) 鰯の葱味噌焼き おろし和え 吸い物 	エネルギー ... 1495kcal 蛋白質 ... 53.7g 脂質 ... 35.1g
9/26 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 酒フレーク 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 射し込み高野豆腐 胡瓜とワカメの酢の物 ヨーグルトゼリー	アセロラジュース	ご飯(全粥) さわらの包み焼き 白菜煮びたし 中華風浅漬け	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 61.3g 脂質 ... 42.3g
9/27 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	チャーハン 餃子 わかめスープ ヨーグルト和え 	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 鶏肉のレモン焼き 切り干し大根炒り 吸い物	エネルギー ... 1605kcal 蛋白質 ... 55.1g 脂質 ... 39.1g
9/28 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺんフライ アスパラサラダ 卵スープ 	南瓜の茶巾	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの酢の物 みかん缶 	エネルギー ... 1648kcal 蛋白質 ... 50.4g 脂質 ... 41.5g
9/29 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 花しば 梅干し 牛乳	赤飯 刺身盛り合わせ 白和え 味噌汁 	プリン 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 桃缶	エネルギー ... 1773kcal 蛋白質 ... 67.8g 脂質 ... 48.8g
9/30 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし まぐろ味付けフレーク 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉の南部揚げ マカロニサラダ 味噌汁	カル次郎	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 糸昆布とさつま揚げの 醤油煮 吸い物	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 65.9g 脂質 ... 41.9g

