



9月

週間予定献立表

9月

	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)	9月2日 (土)	9月3日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 菜の花の錦糸和え たいみそ</p> <p>【エネルギー】 316 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 56.0 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め ラジウム卵 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 4.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 青梗菜と油揚げの炒め煮 たらこふりかけ</p> <p>【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 56.0 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 59.4 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き とろろ芋 わらびのなめ茸和え</p> <p>【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 69.9 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 納豆 オクラのお浸し</p> <p>【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 3.1 g</p>
	昼食・おやつ	<p>ご飯 オムレツのトマトソースかけ スパゲティソテー 胡瓜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 627 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 白菜の胡麻マヨ和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 30.5 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>五目ご飯 ほっけの塩焼き タラモサラダ モロヘイヤのお浸し すいか 牛乳</p> <p>【エネルギー】 738 kcal 【たんぱく質】 30.1 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 114.5 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>どうもろこしご飯 ハンバーグデミソース キャベツとカニサラダ 夏野菜和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 アジの南蛮漬け 茄子の味噌炒め カリフラワーのおかか和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>ご飯 豚肉のスタミナ炒め もやしとわかめのいた物 春雨サラダ バナナ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 92.2 g 【塩分】 2.2 g</p>
<p>カスタードケーキ</p>		<p>バナナクレープ</p>	<p>抹茶まんじゅう</p>	<p>今川焼き (小豆)</p>	<p>ひんやり苺ムース</p>	<p>焼きドーナツ (チョコ)</p>	<p>エクレア</p>
夕食	<p>菜飯 わかめスープ かんと枝豆のあんかけ豆腐 大根と豚肉の炒り煮 オクラのお浸し</p> <p>【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱈のコーンマヨ焼き 南瓜煮 胡瓜ともずく酢</p> <p>【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 スープ スペイン風卵焼き ごぼうサラダ しば漬け</p> <p>【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 サバの照り焼き もやしとひじき和え いんげんと胡麻和え</p> <p>【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 さつま芋サラダ 青梗菜の磯和え</p> <p>【エネルギー】 500 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 80.0 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱈の梅葱焼き アスパラサラダ たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.6 g</p>
	<p>【エネルギー】 627 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 30.5 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 738 kcal 【たんぱく質】 30.1 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 114.5 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 92.2 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>【エネルギー】 558 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 77.9 g 【塩分】 2.2 g</p>

都合によりメニューを変更する場合があります。 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R5年9月3日迄