

9月 献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (火)		ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き (朝) ほうれん草のごま和え 低脂肪乳	スパゲティーミートソース モロヘイヤとベーコンのスープ コールスロー サラダ パイン	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 青菜と豚肉のポン酢	E:2094kc C:300.2g P:70.5g D:17.1g F:62.5g S:8.9g
2日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッ コリーのピーナツ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキひき肉 きのこソース 胡瓜とタコの酢の物 牛乳	ご飯 中華スープ(ニラ・卵) サバの カレーソテー トマトとツナのサラダ	E:1983kc C:260.1g P:83.6g D:15.6g F:65.4g S:7.7g
3日 (木)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ふきの 煮つけ キウイフルーツ	カレーライス もやしと胡麻のスー プ レタスとトマトのサラダ 杏仁豆 腐	ご飯 味噌汁 ぎょうざ いかの中華 サラダ	E:1995kc C:317.6g P:62.6g D:20.1g F:49.9g S:10.1g
4日 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 青菜と ちくわのわさび和え 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 豚肉のわさび醤油焼 き 花野菜サラダ りんご	ちくわ天うどん 南瓜の含め煮 フ リン	E:1868kc C:277.7g P:74.9g D:21.1g F:48.1g S:9.3g
5日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 凍り豆腐と 野菜の煮物 バナナ	まいたけごはん みそ汁 鮭の西京 漬け 華風和え 牛乳	ご飯 清汁 マーボーなす2 チンゲ ン菜の中華和え	E:1866kc C:271.7g P:88.1g D:16.2g F:37.8g S:10.3g
6日 (日)	配食休				
7日 (月)	配食休				
8日 (火)		ご飯 味噌汁 鰯のみりん漬け(朝) 小松菜ともやしのおひたし 牛乳	肉うどん 小松菜のお浸し ミルク 葛餅風	カレーライス 中華スープ(ニラ・卵) レタスとコーンのサラダ	E:1746kc C:280.6g P:77.2g D:22.0g F:32.3g S:13.4g
9日 (水)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り しゅうま い 低脂肪乳	きのこの和風スパゲティー or ソースカツ丼 コンソメスープ(玉 人、い) ひじきのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル モロヘイヤのおひたし	E:1720kc C:279.4g P:76.7g D:25.7g F:31.9g S:10.3g
10日 (木)		ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐のカレー 炒め フロッコリーのカニあんかけ 梨	塩焼きそば 中華スープ さつま芋 とリンゴの重ね煮	E:1954kc C:304.3g P:74.6g D:23.0g F:46.3g S:8.7g
11日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の炒め煮 低脂肪乳	ご飯 もやしと胡麻のスープ かに たま 華風和え パイン	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒 め煮 青菜とハムの和え物	E:1900kc C:257.4g P:73.8g D:15.1g F:47.4g S:9.8g
12日 (土)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 もやし とちくわの中華カレー炒め オレン ジ	ご飯 スープ(卵・トマト) 鮭の南蛮 漬け 小松菜のおかかマヨ 牛乳	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 シーフー ドサラダ	E:1759kc C:256.8g P:86.7g D:17.3g F:38.5g S:10.6g
13日 (日)	配食休				
14日 (月)	配食休				
15日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) さ さかまとシーチキンのサラダ 低脂 肪乳	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスター ソース炒め えびの酢の物 紅茶ゼ リー	ご飯 味噌汁 親子煮 青菜のピー ナツ和え	E:1930kc C:250.3g P:90.7g D:14.1g F:56.6g S:11.8g
16日 (水)		ご飯 味噌汁 目玉焼き かぼちゃ サラダ 低脂肪乳	ご飯 オクラとワカメのみそ汁 ハン バーグ ほうれん草のえのき和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 カニ サラダ	E:1920kc C:275.7g P:80.8g D:16.2g F:52.7g S:10.1g

9月 献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ マカロニ サラダ 低脂肪乳	ひじきごはん 味噌汁 鯖の塩焼き ねぎポン酢 水菜のおひたし りんご	わくわくディナー	E:1440Kc C:195.2g P:59.5g D:12.4g F:43.8g S:7.8g
18日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の 炒め煮 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 イカフライ 卵サラ ダ 牛乳	ご飯 すまし汁 ゆで豚の酢味噌か け 青菜とツナの和え物	E:1702Kc C:268.8g P:72.6g D:17.9g F:34.5g S:9.6g
19日 (土)		ご飯 みそ汁 ビーフンソテー(豚 肉) ささかま 2 バナナ	ご飯 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜 焼き 青菜となめこのおろしあえ 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル(インゲ ン・ニンジン) フロッコリーのピーナツ 和え	E:1956Kc C:281.6g P:88.8g D:16.6g F:50.1g S:11.2g
20日 (日)	配食休				
21日 (月)	配食休				
22日 (火)	配食休				
23日 (水)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 青 菜のなめたけ和え 低脂肪乳	親子丼 味噌汁 青菜とザーサイの 和え物 オレンジ	ご飯 清汁 肉豆腐 ワカメときゅう りの和え物	E:1719Kc C:263.7g P:92.1g D:18.2g F:28.0g S:14.1g
24日 (木)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 大根と油麴 の煮物 オレンジ	さつまいもご飯 味噌汁 ぶりの塩 焼き 中華クラゲのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮 物 海の幸酢の物	E:1757Kc C:239.4g P:82.1g D:13.3g F:46.8g S:10.3g
25日 (金)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 大豆モ ヤシと豚肉の炒めもの 梨	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 青菜のし らすあえ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉とにらのチャン プルー きゅうりとザーサイのサラダ	E:2021Kc C:250.2g P:94.1g D:20.5g F:65.2g S:15.3g
26日 (土)		ご飯 味噌汁 しょうまい マカロニ サラダ 低脂肪乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のから 揚げ 温野菜サラダ オレンジ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ワカメと きゅうりの和え物	E:2057Kc C:281.1g P:83.6g D:14.9g F:60.6g S:10.9g
27日 (日)	配食休				
28日 (月)	配食休				
29日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) フ ロッコリーのサラダ 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 すき焼き(温泉卵入 り) 青菜の磯部和え りんご	ご飯 ザーサイスープ なすいり麻婆 豆腐 チンゲン菜の中華和え	E:1937Kc C:260.8g P:88.1g D:20.9g F:52.7g S:14.4g
30日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッ コリーのピーナツ和え オレンジ	オムライス コンソメスープ トマト と青じそのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 エビ玉のケチャップあ んかけ レタスとコーンのサラダ	E:2034Kc C:278.1g P:83.3g D:15.1g F:62.2g S:10.3g

E:エネルギー P:タンパク F:脂質 C:炭水化物 D:食物繊維 S:塩分

