

< 9月 献立表 >

011

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食							
			ハム野菜炒め 切干し大根 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ミトホール(柚子おろし) うまい菜のわさび和え 山椒昆布 ごはん 味噌汁(ジャガ・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャバツとウイナのソテー カレ風味 セロリのマリネサラダ ごはん パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	お魚ボール 金平ごぼう いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ きのこのさつと煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
			1人1日 - 476 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.1 g	1人1日 - 517 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 17.8 g 参考蛋白 19.3 g 脂質 12.0 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 422 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 18.7 g 食塩 3.4 g	1人1日 - 521 kcal 炭水化物 81.3 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 432 kcal 炭水化物 51.1 g 蛋白質 16.4 g 参考蛋白 17.0 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g
昼食							
			中華旨煮(塩風味) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん 中華スープ(かぶ)	赤魚塩焼 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつま揚げの煮物 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(イタリアmix) ブロッコリーの大豆そぼろ 南瓜サラダ ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) 里芋の鶏そぼろ煮 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	お好みソース焼きそば もやしの中華和え 春巻き 中華スープ(かぶ)
			1人1日 - 437 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 12.3 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 8.5 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 366 kcal 炭水化物 66.9 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 3.5 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 560 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 15.1 g 脂質 18.9 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 520 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 17.8 g 参考蛋白 18.7 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g	1人1日 - 434 kcal 炭水化物 62.5 g 蛋白質 9.8 g 参考蛋白 9.8 g 脂質 15.0 g 食塩 5.4 g
夕食							
			メバル照り焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃいと煮 大根葉のじゃこ炒め ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 おぐらの胡麻和え ごはん すまし汁(麴)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(平杓) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(ほうれん草)	麻婆茄子 グリーンピース入り玉子 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 サラダ風ポテト卵の花 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
			1人1日 - 418 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 15.0 g 参考蛋白 15.9 g 脂質 3.3 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 422 kcal 炭水化物 81.5 g 蛋白質 8.7 g 参考蛋白 9.5 g 脂質 5.7 g 食塩 2.4 g	1人1日 - 396 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 14.5 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 3.2 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 513 kcal 炭水化物 72.0 g 蛋白質 18.4 g 参考蛋白 19.2 g 脂質 15.4 g 食塩 3.3 g	1人1日 - 572 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 20.3 g 参考蛋白 21.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.7 g
合計			1人1日 - 1331 kcal 炭水化物 230.1 g 蛋白質 41.1 g 参考蛋白 44.3 g 脂質 23.5 g 食塩 7.8 g	1人1日 - 1305 kcal 炭水化物 229.8 g 蛋白質 44.6 g 参考蛋白 44.8 g 脂質 21.2 g 食塩 8.1 g	1人1日 - 1378 kcal 炭水化物 202.4 g 蛋白質 44.8 g 参考蛋白 47.1 g 脂質 40.8 g 食塩 8.2 g	1人1日 - 1554 kcal 炭水化物 222.4 g 蛋白質 50.5 g 参考蛋白 53.7 g 脂質 44.6 g 食塩 7.9 g	1人1日 - 1438 kcal 炭水化物 191.9 g 蛋白質 46.5 g 参考蛋白 48.0 g 脂質 51.6 g 食塩 10.8 g

< 9月 献立表 >

011

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食							
	野菜つくね 菜の花のからし和え 塩あみ枝豆 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	肉じゃが 白菜とルッコラのサラダ 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 菜の花のお浸し 筍のり ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 さつま芋のサラダ 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	1人分 544 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 24.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g	1人分 538 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩 3.0 g	1人分 535 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.2 g	1人分 501 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 13.5 g 参考蛋白 15.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	1人分 488 kcal 炭水化物 50.5 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 23.8 g 食塩 3.0 g	1人分 509 kcal 炭水化物 80.3 g 蛋白質 18.5 g 参考蛋白 20.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	1人分 543 kcal 炭水化物 61.1 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩 2.9 g
昼食	★ きつねそば ★						
	さわらハーブ衣焼き 味付じゃがいも かぶのクリーム煮 はるさめサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ)	ハヤシライス マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(キャベツ)	たらのバター醤油 付)温野菜(イタリアmix) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	きつねそば れんこん金平 洋梨スライス 味噌汁	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(いんげん) 春雨と絹揚げのだし煮 なます ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	白身魚の唐揚げ 味付にんじん ほうれん草と油揚げの煮浸し 蓮根の梅肉和え ごはん すまし汁(麴)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(okra) 大根のごま煮 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人分 533 kcal 炭水化物 81.2 g 蛋白質 15.7 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.9 g	1人分 462 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 7.5 g 参考蛋白 8.3 g 脂質 11.1 g 食塩 2.1 g	1人分 404 kcal 炭水化物 70.2 g 蛋白質 15.8 g 参考蛋白 16.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.7 g	1人分 411 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 15.5 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 6.1 g 食塩 3.0 g	1人分 375 kcal 炭水化物 63.9 g 蛋白質 14.7 g 参考蛋白 15.6 g 脂質 5.1 g 食塩 2.4 g	1人分 442 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.8 g 脂質 7.7 g 食塩 2.5 g	1人分 419 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 12.0 g 参考蛋白 12.9 g 脂質 8.8 g 食塩 2.1 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 カット焼きなす 付)しょうゆ 大根サラダ ごはん すまし汁(麴)	あじのかば焼き 付)温野菜(okra) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロッコリー 春雨の甘辛炒め おからサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	メバル塩焼き 付)温野菜(平杓) えび団子と野菜の炒め煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	タンドリーチキン 付)温野菜(平杓) 野菜ビーフン ツナマヨコーン ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	豚肉とにんにくの芽の炒め物 かぼちゃの煮物 おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	赤魚の粕漬焼き 付)甘酢生姜 チンゲン菜のピーナッツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人分 385 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 8.0 g 参考蛋白 8.8 g 脂質 6.9 g 食塩 3.0 g	1人分 388 kcal 炭水化物 68.9 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 4.9 g 食塩 1.8 g	1人分 579 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 21.0 g 参考蛋白 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g	1人分 404 kcal 炭水化物 64.1 g 蛋白質 20.4 g 参考蛋白 21.3 g 脂質 5.8 g 食塩 2.2 g	1人分 530 kcal 炭水化物 70.5 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 23.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g	1人分 480 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 17.5 g 参考蛋白 16.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.3 g	1人分 366 kcal 炭水化物 66.3 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 13.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g
合計	1人分 1462 kcal 炭水化物 232.2 g 蛋白質 46.6 g 参考蛋白 49.8 g 脂質 33.9 g 食塩 8.5 g	1人分 1388 kcal 炭水化物 230.8 g 蛋白質 38.5 g 参考蛋白 41.7 g 脂質 30.7 g 食塩 6.9 g	1人分 1518 kcal 炭水化物 220.5 g 蛋白質 50.5 g 参考蛋白 53.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.4 g	1人分 1316 kcal 炭水化物 220.5 g 蛋白質 49.4 g 参考蛋白 51.8 g 脂質 24.1 g 食塩 7.8 g	1人分 1393 kcal 炭水化物 184.9 g 蛋白質 55.2 g 参考蛋白 57.5 g 脂質 45.1 g 食塩 7.5 g	1人分 1431 kcal 炭水化物 235.7 g 蛋白質 50.0 g 参考蛋白 51.5 g 脂質 29.0 g 食塩 7.2 g	1人分 1328 kcal 炭水化物 199.5 g 蛋白質 47.7 g 参考蛋白 50.1 g 脂質 35.3 g 食塩 7.5 g

< 9月 献立表 >

011

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食							
	豆腐の肉味噌餡包み モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	南瓜の織部寄せ おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	がんもの含め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ かぼちゃのクリーム仕立 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 かつお風味あん ささがきごぼうサラダ あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	豆とモチ麦の豆乳仕立て セロリマリネサラダ 人参しりしり パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	1人分 554 kcal 炭水化物 88.0 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g	1人分 539 kcal 炭水化物 84.9 g 蛋白質 18.6 g 参考蛋白 20.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.8 g	1人分 575 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 19.5 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g	1人分 462 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 10.6 g 食塩 2.9 g	1人分 511 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 18.6 g 脂質 26.3 g 食塩 3.2 g	1人分 540 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 16.0 g 食塩 2.8 g	1人分 416 kcal 炭水化物 48.3 g 蛋白質 14.9 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.9 g
昼食							
	ミニチキン南蛮 付)温野菜(ブロッコリー) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	アジ旨塩焼き 付)温野菜(いんげん) 揚げしんじょうと茄子の煮物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁(麴)	豚丼 オクラとおかかの和え物 ブルーベリーゼリー 味噌汁(ほうれん草) ごはん	味噌ラーメン 焼餃子 パイナップル	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)温野菜(菜の花) 高野豆腐の田舎煮 白菜の土佐和え ごはん 味噌汁(かぶ)	デミグラスソースハンバーグ 味付にんじん ジャーマンポテト 大根葉のじゃこ炒め ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	白身魚の蒲焼き 付)温野菜(いんげん) 大根の煮物 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(麴)
	1人分 477 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.9 g	1人分 427 kcal 炭水化物 66.8 g 蛋白質 16.9 g 参考蛋白 17.8 g 脂質 9.2 g 食塩 2.1 g	1人分 507 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 17.9 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 11.4 g 食塩 3.2 g	1人分 555 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 23.3 g 参考蛋白 23.3 g 脂質 15.1 g 食塩 5.4 g	1人分 509 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 10.5 g 参考蛋白 8.6 g 脂質 13.1 g 食塩 2.9 g	1人分 477 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 11.7 g 参考蛋白 7.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	1人分 427 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 12.6 g 参考蛋白 13.5 g 脂質 6.7 g 食塩 2.1 g
夕食							
	さわら生姜煮 付)温野菜(菜の花) 冬瓜と油麴の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	ポークチャップ 付)温野菜(イタリアンmix) キャベツとソーセージの炒め物 シーフレッシュサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	助宗たらふニエル 付)温野菜(菜の花) 平春雨と木耳のオイスター炒め しそひじき ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(イタリアンmix) カリフラワーの唐揚げ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	ニシン塩焼き 付)温野菜(オクラ) 鶏そぼろとチゲの中華あん 里芋和風サラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	さんまかつお節煮 付)温野菜(平杓) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) キャベツとウインナーのソテー カレー風味 若布とわかめとトウモロコシのお浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	1人分 402 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 12.5 g 参考蛋白 13.3 g 脂質 6.4 g 食塩 2.4 g	1人分 432 kcal 炭水化物 68.8 g 蛋白質 13.0 g 参考蛋白 13.8 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g	1人分 391 kcal 炭水化物 69.2 g 蛋白質 13.2 g 参考蛋白 14.1 g 脂質 6.2 g 食塩 2.2 g	1人分 606 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 25.3 g 参考蛋白 26.1 g 脂質 20.6 g 食塩 3.1 g	1人分 498 kcal 炭水化物 68.2 g 蛋白質 18.7 g 参考蛋白 19.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g	1人分 445 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	1人分 459 kcal 炭水化物 65.8 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 18.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g
合計	1人分 1433 kcal 炭水化物 238.5 g 蛋白質 42.9 g 参考蛋白 44.6 g 脂質 30.1 g 食塩 7.5 g	1人分 1398 kcal 炭水化物 220.5 g 蛋白質 48.5 g 参考蛋白 51.6 g 脂質 33.6 g 食塩 7.6 g	1人分 1473 kcal 炭水化物 232.2 g 蛋白質 49.1 g 参考蛋白 50.4 g 脂質 36.1 g 食塩 8.1 g	1人分 1623 kcal 炭水化物 227.6 g 蛋白質 62.4 g 参考蛋白 64.7 g 脂質 46.3 g 食塩 11.4 g	1人分 1518 kcal 炭水化物 208.3 g 蛋白質 47.2 g 参考蛋白 41.0 g 脂質 54.7 g 食塩 8.4 g	1人分 1462 kcal 炭水化物 229.8 g 蛋白質 43.3 g 参考蛋白 41.0 g 脂質 38.2 g 食塩 8.0 g	1人分 1302 kcal 炭水化物 183.8 g 蛋白質 45.5 g 参考蛋白 47.8 g 脂質 37.3 g 食塩 7.8 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

＜ 9月 献立表 ＞

011

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食							
	1人1食 528 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 10.9 g 食塩 3.5 g	1人1食 545 kcal 炭水化物 81.8 g 蛋白質 17.7 g 参考蛋白 19.2 g 脂質 15.0 g 食塩 2.7 g	1人1食 437 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 12.9 g 参考蛋白 14.4 g 脂質 8.3 g 食塩 2.5 g	1人1食 472 kcal 炭水化物 75.8 g 蛋白質 16.8 g 参考蛋白 18.3 g 脂質 10.2 g 食塩 2.3 g	1人1食 489 kcal 炭水化物 49.5 g 蛋白質 15.5 g 参考蛋白 16.1 g 脂質 25.6 g 食塩 2.9 g	1人1食 621 kcal 炭水化物 96.9 g 蛋白質 18.4 g 参考蛋白 19.9 g 脂質 16.7 g 食塩 3.2 g	1人1食 455 kcal 炭水化物 48.5 g 蛋白質 17.1 g 参考蛋白 17.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.9 g
		★ 敬老の日 ★				★ 月見そば ★	
昼食							
	1人1食 359 kcal 炭水化物 65.9 g 蛋白質 14.1 g 参考蛋白 15.0 g 脂質 2.8 g 食塩 2.1 g	1人1食 437 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 12.2 g 参考蛋白 11.3 g 脂質 5.9 g 食塩 2.9 g	1人1食 434 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 15.4 g 参考蛋白 16.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.6 g	1人1食 482 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 15.0 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g	1人1食 415 kcal 炭水化物 66.3 g 蛋白質 14.7 g 参考蛋白 15.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.4 g	1人1食 429 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 16.2 g 脂質 4.8 g 食塩 3.1 g	1人1食 413 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 14.6 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 5.6 g 食塩 2.8 g
夕食							
	1人1食 491 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 13.2 g 参考蛋白 14.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g	1人1食 414 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 14.1 g 参考蛋白 15.0 g 脂質 2.8 g 食塩 2.0 g	1人1食 467 kcal 炭水化物 79.2 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.8 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	1人1食 443 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 14.8 g 参考蛋白 15.1 g 脂質 8.4 g 食塩 3.0 g	1人1食 482 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 17.2 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 10.8 g 食塩 2.3 g	1人1食 477 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 16.3 g 参考蛋白 17.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	1人1食 510 kcal 炭水化物 68.3 g 蛋白質 23.4 g 参考蛋白 24.0 g 脂質 14.5 g 食塩 3.1 g
	1人1食 1378 kcal 炭水化物 237.6 g 蛋白質 44.3 g 参考蛋白 47.6 g 脂質 22.7 g 食塩 7.6 g	1人1食 1396 kcal 炭水化物 243.6 g 蛋白質 44.0 g 参考蛋白 45.5 g 脂質 23.7 g 食塩 7.6 g	1人1食 1338 kcal 炭水化物 224.8 g 蛋白質 42.3 g 参考蛋白 45.5 g 脂質 26.4 g 食塩 7.2 g	1人1食 1397 kcal 炭水化物 232.3 g 蛋白質 46.6 g 参考蛋白 49.2 g 脂質 26.8 g 食塩 7.9 g	1人1食 1386 kcal 炭水化物 190.4 g 蛋白質 47.4 g 参考蛋白 49.7 g 脂質 45.2 g 食塩 7.6 g	1人1食 1527 kcal 炭水化物 252.9 g 蛋白質 50.9 g 参考蛋白 53.3 g 脂質 33.6 g 食塩 8.9 g	1人1食 1378 kcal 炭水化物 190.4 g 蛋白質 55.1 g 参考蛋白 57.1 g 脂質 41.6 g 食塩 8.8 g
合計							

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 9月 献立表 >

011

	日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん 茄子の煮びたし シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ かぼちゃのクリーム仕立 セロリのピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風さんびら包み焼き ほうれん草のおろし和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳			
	1人分 - 538 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 15.7 g 参考蛋白 17.2 g 脂質 16.4 g 食塩 2.7 g	1人分 - 484 kcal 炭水化物 78.2 g 蛋白質 14.8 g 参考蛋白 16.3 g 脂質 11.3 g 食塩 2.3 g	1人分 - 547 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g	1人分 - 497 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g			
昼食			★ 牛丼 ★ 				
	メンチカツ 付)中濃ソース 付)デリカナボリタン 五目金平 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(麴)	さわらチーズカレー衣焼き 味付にんじん 冬瓜と油麴の煮物 いんげんと白きくらげのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	牛丼 ひじきの煮物 湯葉入りチンゲン菜 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	サバ塩焼き 付)温野菜(菜の花) 冬瓜の煮物 だし巻き玉子 五目ずし 味噌汁(白菜)			
	1人分 - 592 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 12.7 g 参考蛋白 13.6 g 脂質 20.6 g 食塩 3.2 g	1人分 - 502 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.9 g 脂質 15.9 g 食塩 2.4 g	1人分 - 581 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 24.0 g 食塩 3.3 g	1人分 - 408 kcal 炭水化物 63.5 g 蛋白質 19.8 g 参考蛋白 20.7 g 脂質 6.2 g 食塩 3.5 g			
夕食							
	ニシン生姜煮 付)温野菜(ホレソウ) かぼちゃの鶏そぼろあん かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) 麻婆春雨 さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 中華スープ(ズッキーニ)	メヌケの白味噌煮 付)温野菜(平叶) うの花 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん すまし汁(小松菜)	肉団子の酢豚風 ぜんまい煮 大根とルッコラのサラダ ごはん 中華スープ(イタリア野菜)			
	1人分 - 418 kcal 炭水化物 71.7 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 7.5 g 食塩 2.2 g	1人分 - 547 kcal 炭水化物 80.3 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 9.1 g 脂質 12.3 g 食塩 2.8 g	1人分 - 441 kcal 炭水化物 66.0 g 蛋白質 13.9 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 12.3 g 食塩 2.1 g	1人分 - 467 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 9.7 g 参考蛋白 8.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.9 g			
合計	1人分 - 1548 kcal 炭水化物 235.9 g 蛋白質 42.7 g 参考蛋白 43.9 g 脂質 44.5 g 食塩 8.1 g	1人分 - 1533 kcal 炭水化物 227.9 g 蛋白質 45.9 g 参考蛋白 42.3 g 脂質 39.5 g 食塩 7.5 g	1人分 - 1569 kcal 炭水化物 227.7 g 蛋白質 46.6 g 参考蛋白 48.2 g 脂質 50.6 g 食塩 7.8 g	1人分 - 1372 kcal 炭水化物 223.0 g 蛋白質 46.5 g 参考蛋白 47.7 g 脂質 28.3 g 食塩 8.4 g			