

9月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

1	2	3	4	5															
キーマカレー さつまいもサラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ ご飯・牛乳																			
エネルギー 脂質	863 kcal 25.9 g	蛋白質 塩分	26.8 g 2.1 g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g
8	9	10	11	12															
豚肉の甘辛炒め 玉子サラダフライ ボイルキャベツ・ミニトマト ごぼうサラダ 炊き合わせ・チキンナゲット ご飯・牛乳	チキンのトマトソースがけ スパゲティーソテー・ブロッコリー かばちゃの胡麻サラダ 小松菜のソテー おからポテト・りんご ご飯・牛乳	白身魚のマリネ ボイルキャベツ・ミニトマト 肉豆腐 チンゲン菜のソテー ミモザサラダ 麦ご飯・牛乳	スクランブルエッグ ヒレカツ ひじきと高野豆腐の煮つけ じゃこサラダ ソーセージとほうれん草のソテー ぶどう・ご飯・牛乳	豚肉の西京焼き 豆腐チャンプルー・ブロッコリー わかめとキャベツのチョレギサラダ チヂミ 大豆のごまがらめ ご飯・牛乳															
エネルギー 脂質	925 kcal 28.2 g	蛋白質 塩分	30.7 g 2.5 g	エネルギー 脂質	876 kcal 26.8 g	蛋白質 塩分	32.3 g 2.1 g	エネルギー 脂質	805 kcal 22.9 g	蛋白質 塩分	33.2 g 2.5 g	エネルギー 脂質	827 kcal 22.3 g	蛋白質 塩分	33.2 g 2.8 g	エネルギー 脂質	869 kcal 27.4 g	蛋白質 塩分	33.3 g 2.7 g
15 敬老の日	16	17	18	19															
	ツナとコーンのかき揚げ 塩鶏肉じやが 卵の花和え 切り干し大根のカレー煮 チーズ ご飯・牛乳																		
エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	857 kcal 24.6 g	蛋白質 塩分	27.5 g 2.8 g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g
22	23 秋分の日	24	25	26															
エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g
29	30																		
エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g	エネルギー 脂質	koal g	蛋白質 塩分	g

9月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

1	2	3	4	5
キーマカレー さつまいもサラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ ご飯・牛乳	鰯の竜田揚げ 豚肉の柳川風 いんげんソテー 甘酢和え 人参とツナの炒め物・巾着煮 ご飯・牛乳	根菜入り鶏つくね スペゲティーソテー・ミニトマト いんげんとひじきの和え物 がんもの煮つけ 豚肉となすのみ炒め・オレンジ ご飯・牛乳	モウカの照り焼き かに玉風・蒸しかばちゃ 五目煮 塩焼きそば 揚げえびしゅうまい ご飯・牛乳	ビビンバ(具) 蒸し焼き餃子 豆の中華サラダ なし ご飯・牛乳
エネルギー 863 kcal 脂質 25.9 g	エネルギー 859 kcal 脂質 25.3 g	エネルギー 874 kcal 脂質 21.2 g	エネルギー 849 kcal 脂質 19.7 g	エネルギー 841 kcal 脂質 23.5 g
蛋白質 26.8 g 塩分 2.1 g	蛋白質 35.5 g 塩分 2.5 g	蛋白質 33.5 g 塩分 2.7 g	蛋白質 33.4 g 塩分 2.7 g	蛋白質 30.4 g 塩分 2.5 g
8	9	10	11	12
豚肉の甘辛炒め 玉子サラダフライ ボイルキャベツ・ミニトマト ごぼうサラダ 炊き合わせ・チキンナゲット ご飯・牛乳	チキンのトマトソースがけ スペゲティーソテー・ブロッコリー かばちゃの胡麻サラダ 小松菜のソテー おからポテト・りんご ご飯・牛乳	白身魚のマリネ ボイルキャベツ・ミニトマト 肉豆腐 チンゲン菜のソテー ミモザサラダ 麦ご飯・牛乳	スクランブルエッグ ヒレカツ ひじきと高野豆腐の煮つけ じゃこサラダ ソーセージとほうれん草のソテー ぶどう・ご飯・牛乳	
エネルギー 925 kcal 脂質 28.2 g	エネルギー 876 kcal 脂質 26.8 g	エネルギー 805 kcal 脂質 22.9 g	エネルギー 827 kcal 脂質 22.3 g	エネルギー kcal 脂質 g
蛋白質 30.7 g 塩分 2.5 g	蛋白質 32.3 g 塩分 2.1 g	蛋白質 33.2 g 塩分 2.5 g	蛋白質 33.2 g 塩分 2.8 g	蛋白質 g 塩分 g
15 敬老の日	16	17	18	19
	ツナとコーンのかき揚げ 塩鶏肉じやが 卵の花和え 切り干し大根のカレー煮 チーズ ご飯・牛乳	麻婆豆腐・白身魚フライ 春雨サラダ 蒸しなすの生姜醤油 ブロッコリー みかん缶 ご飯・牛乳	蒸し鶏のゴマダレかけ ボイル野菜 たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ じゃがいもキッシュ・ぶりかけ 麦ご飯・牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 ボイルポテト ミートオムレツ 大根のそぼろあん 青菜の胡麻和え・肉団子 ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー 857 kcal 脂質 24.6 g	エネルギー 837 kcal 脂質 22.2 g	エネルギー 868 kcal 脂質 26 g	エネルギー 843 kcal 脂質 19.4 g
蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 27.5 g 塩分 2.8 g	蛋白質 28.4 g 塩分 2 g	蛋白質 33.7 g 塩分 2.6 g	蛋白質 37.3 g 塩分 2.6 g
22	23 秋分の日	24	25	26
ポークチャップ エビフライ・ブロッコリー 切り干し大根と油揚げのサラダ れんこん炒め 煮卵 ご飯・牛乳		かぼちゃコロッケ・ハムステーキ いんげんソテー ピーフンサラダ 鶏ささみの和え物 ごぼうみそ炒め ご飯・牛乳	イカのチリソース レバーの甘辛炒め フランクソテー 小松菜のピーナツ和え お好み焼き 麦ご飯・牛乳	豚肉としめじのバターポン酢炒め 竹輪の二色揚げ ペーパーと大豆のトマト煮 人参のマリネサラダ 干しエビの佃煮 ご飯・牛乳
エネルギー 874 kcal 脂質 29.1 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー 888 kcal 脂質 28 g	エネルギー 846 kcal 脂質 24.4 g	エネルギー 871 kcal 脂質 27.3 g
蛋白質 29.5 g 塩分 2.1 g	蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 28.8 g 塩分 2.5 g	蛋白質 34.9 g 塩分 2.7 g	蛋白質 33.1 g 塩分 2.6 g
29	30			
とんかつ卵とじ チンゲン菜のソテー ハムとコーンのサラダ かぼちゃ煮 ご飯・牛乳	鰯の味噌煮 付け合わせ(ほうれん草・葱・ゆで卵) 肉野菜炒め わかめとオクラのサラダ 肉焼壳 ご飯・牛乳			
エネルギー 890 kcal 脂質 26.1 g	エネルギー 854 kcal 脂質 23.8 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
蛋白質 34.3 g 塩分 2.7 g	蛋白質 37.5 g 塩分 2.5 g	蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 g 塩分 g