

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 さつま芋サラダ 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 863 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 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・ソテー・ブロッコリー かぼちゃの胡麻サラダ 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	ス克蘭ブルエッグ 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 925 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 28.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 876 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 26.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 805 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 827 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 869 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 27.4 g 塩分 2.7 g
15	16	17	18	19
敬老の日	ツナとコーンのかき揚げ 塩鶏肉じゃが 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 kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 857 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
22	23	24	25	26
	秋分の日			
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
29	30			
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 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 さつま芋サラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ ご飯・牛乳	鯖の竜田揚げ 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 スパゲティーソテー・ミニトマト いんげんとひじきの和え物 がんもの煮つけ 豚肉となすのみそ炒め・オレンジ ご飯・牛乳	モウカの照り焼き かに玉風・蒸しかぼちゃ 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 蛋白質 26.8 g 脂質 25.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 859 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 25.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 21.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 849 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 23.5 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 ポイルキャベツ・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 かぼちゃの胡麻サラダ 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 ポイルキャベツ・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 蛋白質 30.7 g 脂質 28.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 876 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 26.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 805 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 827 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
15	16	17	18	19
敬老の日	ツナとコーンのかき揚げ 塩鶏肉じゃが 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 ポイル野菜 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・ふりかけ 麦ご飯・牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 ポイルポテト 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 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 857 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 837 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 22.2 g 塩分 2 g	エネルギー 868 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 26 g 塩分 2.6 g	エネルギー 843 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g
22	23	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	秋分の日	かぼちゃコロッケ・ハムステーキ いんげんソテー ピーマンサラダ 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ボン酢炒め 竹輪の二色揚げ ベーコンと大豆のトマト煮 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 蛋白質 29.5 g 脂質 29.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 888 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 28 g 塩分 2.5 g	エネルギー 846 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 871 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.3 g 塩分 2.6 g
29	30			
とんかつの卵とじ 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	鯖の味噌煮 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 肉焼売 ご飯・牛乳			
エネルギー 890 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 26.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 854 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 23.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g