



月間献立表

	9月 2日(月)	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)	9月 7日(土)
屋食	米飯 110g 肉豆腐 青梗菜のにんにく炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鯿の生姜醤油焼き たけのこ煮 大根サラダ 味噌汁	米飯 110g 回鍋肉 ナムル フルーツ 中華スープ	シーフードカレー 青菜とベーコンのソテー トマトとコーンのサラダ フルーツ	米飯 110g 焼き豆腐の中華炒め 白菜サラダ フルーツ 漬物 中華スープ	米飯 110g 和風ハンバーグ マカロニソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁
	<small>エネルギー 410 kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.2g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 363 kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.1g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>エネルギー 378 kcal 蛋白質 22.2g 脂質 6.7g 炭水化物 60.6g 食塩相当量 2.1g</small>	<small>エネルギー 474 kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.6g 炭水化物 78.0g 食塩相当量 2.3g</small>	<small>エネルギー 409 kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.7g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 419 kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.5g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 3.1g</small>
3時	バームクーヘン	今川焼	ワッフル	かぼちゃパウンド	たこ焼き	紅茶風味のりんごケーキ
合計	<small>エネルギー 513 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.9g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 4.4g</small>	<small>エネルギー 450 kcal 蛋白質 24.3g 脂質 8.6g 炭水化物 71.8g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>エネルギー 450 kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.1g 炭水化物 72.1g 食塩相当量 2.1g</small>	<small>エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.0g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 2.3g</small>	<small>エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.8g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 3.2g</small>	<small>エネルギー 593 kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 3.5g</small>
	9月 9日(月)	9月 10日(火)	9月 11日(水)	9月 12日(木)	9月 13日(金)	9月 14日(土)
屋食	栗ご飯 秋刀魚の塩焼 法蓮草の柚香和え ぶどうフルーチェ 味噌汁	米飯 110g 豚肉の生姜炒め 茄子の煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の照り焼き ひじき煮 青菜としらすの酢味噌和え 清汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 キャベツのサラダ フルーツ 漬物 コンソメスープ	中華丼 シューマイ 春雨中華サラダ ジャムヨーグルト	赤飯 天ぷら なます フルーツ 清汁
	<small>エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.2g 炭水化物 73.1g 食塩相当量 2.8g</small>	<small>エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.0g 炭水化物 61.8g 食塩相当量 2.3g</small>	<small>エネルギー 390 kcal 蛋白質 26.2g 脂質 8.7g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 2.6g</small>	<small>エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.0g 炭水化物 72.5g 食塩相当量 2.6g</small>	<small>エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.5g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>エネルギー 480 kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.2g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 1.3g</small>
3時	カステラ	プチシュークリーム	コーヒゼリー	ドームケーキ(チョコ)	フルーツ白玉	抹茶デザート
合計	<small>エネルギー 666 kcal 蛋白質 24.0g 脂質 19.5g 炭水化物 95.2g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>エネルギー 523 kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.6g 炭水化物 68.3g 食塩相当量 2.3g</small>	<small>エネルギー 476 kcal 蛋白質 26.6g 脂質 12.9g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 2.6g</small>	<small>エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.5g 炭水化物 88.4g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>エネルギー 611 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.5g 炭水化物 99.6g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>エネルギー 579 kcal 蛋白質 13.8g 脂質 11.3g 炭水化物 105.1g 食塩相当量 1.3g</small>
	9月 16日(月)	9月 17日(火)	9月 18日(水)	9月 19日(木)	9月 20日(金)	9月 21日(土)
屋食	五目散らし寿司 いこみ高野の煮物 フルーツ 清汁	米飯 110g お月見ミートローフ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 赤魚の煮付 きのこのソテー 白菜の胡麻和え 豚汁	米飯 110g 若鶏のピリ辛焼き さつま芋の甘露煮 アスパラの和え物 味噌汁	秋野菜のカレー カリフラワーとベーコン炒め キャベツのツナサラダ フルーツ	米飯 110g 鯿の味噌煮 ほうれん草炒め フルーツ 漬物 清汁
	<small>エネルギー 408 kcal 蛋白質 17.6g 脂質 4.7g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 536 kcal 蛋白質 19.1g 脂質 21.7g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 1.9g</small>	<small>エネルギー 347 kcal 蛋白質 19.0g 脂質 6.3g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 2.8g</small>	<small>エネルギー 425 kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.5g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.3g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 2.4g</small>	<small>エネルギー 424 kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.0g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 2.4g</small>
3時	二色ようかん	お月見ゼリー	どらやき	クリームパン	シフォンケーキ	おはぎ・おかき
合計	<small>エネルギー 481 kcal 蛋白質 18.6g 脂質 4.8g 炭水化物 94.4g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 571 kcal 蛋白質 19.1g 脂質 21.7g 炭水化物 75.9g 食塩相当量 2.0g</small>	<small>エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.6g 炭水化物 80.3g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>エネルギー 529 kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.4g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>エネルギー 611 kcal 蛋白質 16.9g 脂質 20.6g 炭水化物 94.4g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 532 kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 炭水化物 74.9g 食塩相当量 2.5g</small>
	9月 23日(月)	9月 24日(火)	9月 25日(水)	9月 26日(木)	9月 27日(金)	9月 28日(土)
屋食	米飯 110g 肉団子と白菜の煮込み ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 揚げし豆腐 オクラの和風和え フルーツ 清汁	米飯 110g 豚肉のスタミナ炒め 青梗菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 110g 五目卵焼き れんこんのそぼろ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の治部煮 ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞﾙの炒め物 もやしサラダ 味噌汁	きつねそば 金平ごぼう 胡瓜のポン酢和え フルーツ
	<small>エネルギー 431 kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.4g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 2.4g</small>	<small>エネルギー 427 kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.7g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 2.2g</small>	<small>エネルギー 469 kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17.6g 炭水化物 64.5g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 420 kcal 蛋白質 20.0g 脂質 11.8g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 3.2g</small>	<small>エネルギー 411 kcal 蛋白質 25.5g 脂質 8.8g 炭水化物 60.9g 食塩相当量 3.2g</small>	<small>エネルギー 374 kcal 蛋白質 16.5g 脂質 7.1g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 2.8g</small>
3時	やわらか杏仁豆腐	豆乳ドーナツ	ロールケーキ	ココアプリン	黒糖小豆蒸パン	鈴カステラ
合計	<small>エネルギー 505 kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.5g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 2.4g</small>	<small>エネルギー 543 kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.8g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.5g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 2.6g</small>	<small>エネルギー 503 kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.4g 炭水化物 73.1g 食塩相当量 3.3g</small>	<small>エネルギー 515 kcal 蛋白質 27.6g 脂質 9.8g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 3.5g</small>	<small>エネルギー 443 kcal 蛋白質 17.7g 脂質 7.8g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 2.9g</small>
	9月 30日(月)					
屋食	米飯 110g カレイのごまだれ焼き 切干大根の煮付 フルーツ 清汁					
	<small>エネルギー 382 kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.9g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 2.6g</small>					
3時	よもぎまんじゅう・おかき					
合計	<small>エネルギー 491 kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.5g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 2.9g</small>					