☆9月の献立でーす★

	9/1(土)
昼食	太刀魚の塩焼き
	ポテトサラダ
	モロヘイヤの和え物
	味噌汁
	ご飯
	おまけ
	E 595kcal P 21.6g
	F 21.6g S 2.8g
おやつ	せんべい
夕食弁当	鶏肉の糀漬け焼き
	千草焼き
	白菜と油揚げの和え物
	E 467kcal P 23.4g
	F 20.1g S 1.6g

	9/3(月)	9/4(火)	9/5(水)	9/6(木)	9/7(金)	9/8(土)
昼食	親子丼	チンジャオロース	イカ団子の煮物	焼きそば	ユーリンチー	太巻き寿司
	こんにゃくのきんぴら	薩摩芋のレモン煮	胡瓜とカニカマのマヨあえ	黒はんぺんのフライ	ゴーヤチャンプル	豚しゃぶｻﾗﾀﾞ
	里芋の鳴門煮	オレンジ	パイナップル	トマトサラダ	パイナップル	茄子の田楽
	味噌汁	中華ｽｰﾌﾟ	味噌汁		味噌汁	吸物
		ご飯	ご飯		ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 602kcal P 24.2g	E 530kcal P 22.1g	E 527kcal P 21.3g	E 631kcal P 27.0g	E 563kcal P 26.3g	E 750kcal P 24.5g
	F 16.4g S 2.5g	F 14.6g S 2.3g	F 14.5g S 2.3g	F 19.4g S 3.5g	F 16.7g S 2.7g	F 19.1g S 5.4g
おやつ	あんﾄﾞｰﾅｯﾂ	チョコバナナ	カルピスゼリー	どら焼き	バナナヨーグルトケーキ	ピーチゼリー
夕食弁当	鯖の味噌煮	ニラ海老玉	春巻き　卵添え	他人煮	メバルの味醂漬け焼き	鯖の麹漬け焼き
	南瓜のきんぴら	ほうれん草の霙和え	白和え	オーロラサラダ	水菜のお浸し	肉じゃが
	胡瓜とかにカマのマヨ和え	変わりきんぴら	南瓜の煮付け	ほうれん草の炒め物	厚揚げの炒め物	白菜のポン酢和え
	E 544kcal P 17.0g	E 425kcal P 23.4g	E 497kcal P 16.2g	E 567kcal P 20.4g	E 538kcal P 31.1g	E 616kcal P 24.4g
	F 25.2g S 1.5g	F 11.7g S 1.7g	F 9.6g S 1.6g	F 27.7g S 2.2g	F 19.8g S 2.7g	F 25.2g S 2.2g

	9/10(月)	9/11(火)	9/12(水)	9/13(木)	9/14(金)	9/15(土)
昼食	さんまの塩焼き	ポークカレー	スコッチエッグ	スズキのあくあぱぁっｻｧ	冷やし中華	つくねと白菜の煮物
	切り干し大根の煮物	冷奴	南瓜のそぼろあんかけ	小海老のサラダ	しゅうまい	白和え
	茶碗蒸し	野菜サラダ	パイナップル	梨	大学芋	胡瓜の浅漬け
	味噌汁		味噌汁	コーンポタージュスープ		豚汁
	ご飯		ご飯	ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 569kcal P 25.1g	E 667kcal P 21.7g	E 695kcal P 25.9g	E 505kcal P 28.2g	E 692kcal P 27.0g	E 566kcal P 28.1g
	F 25.6g S 3.3g	F 17.8g S 4.0g	F 23.2g S 4.1g	F 12.1g S 3.7g	F 22.1g S 6.3g	F 13.3g S 2.9g
おやつ	チョコ蒸しパン	ぶどうゼリー	南瓜プリン	大福	チーズケーキ	水羊羹
夕食弁当	フライ盛り合わせ	鰆の利休焼き	まぐろの味噌漬け焼き	チキン南蛮	シイラのフライ	秋刀魚の梅煮煮
	ブロッコリーのたらこ和え	筑前煮	炒り豆腐	白菜と油揚げの和え物	マカロニサラダ	焼きビーフン
	ひじきの煮物	白菜のじゃこ和え	いんげんの胡麻和え	里芋の煮物	大根のフレーク煮	茄子の田楽
	E 519kcal P 19.7g	E 534kcal P 32.4g	E 449kcal P 21.3g	E 574kcal P 21.1g	E 578kcal P 22.2g	E 457kcal P 17.3g
	F 19.9g S 2.0g	F 16.0g S 2.2g	F 16.6g S 1.9g	F 22.6g S 2.2g	F 22.4g S 2.5g	F 18.0g S 3.5g

	9/17(月)	9/18(火)	9/19(水)	9/20(木)	9/21(金)	9/22(土)
昼食	敬老会	とろろごはん	クリームシチュー	肉豆腐	金目鯛の煮付け	スパゲティーミートソース
		揚げ出し豆腐	鮭のパン粉焼き	ポテトサラダ	春雨の炒め物	カプレーゼ
		里芋のゆず味噌賭け	ロールパン	パイナップル	トマトとオクラの和え物	茄子と胡瓜のサラダ
		漬物		味噌汁	味噌汁	
				ご飯	ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 617kcal P 16.4g	E 790kcal P 37.0g	E 546kcal P 21.8g	E 511kcal P 2[illegible].8g	E 718kcal P 30.0g
		F 13.2g S 2.6g	F 34.3g S 3.6g	F 18.0g S 2.9g	F 8.1g S 2[illegible]	F 28.2g S 4.6g
おやつ	祝い弁当	クリームチーズゼリー	黒糖蒸しパン	ココアケーキ	たこ焼き[illegible]	いちごムース
夕食弁当		ポークチャップ	鰆の西京焼き	魚ハンバーグ	とんか[illegible]	ホッケ塩焼き
		南瓜サラダ	大豆サラダ	干瓢の煮物	ひじきの煮[illegible]	福袋の煮物
		大根ととびっこの酢の物	切り干し大根の煮物	蕪の切り昆布の和え物	水菜のお浸し	ほうれん草のじゃこ和え
		E 516kcal P 19.8g	E 563kcal P 21.9g	E 562kcal P 17.9g	E 658kcal P 23.8g	E 467kcal P 27.6g
		F 19.1g S 2.0g	F 21.0g S 2.2g	F 25.3g S 2.6g	F 31.8g S 2.4g	F 15.2g S 2.2g

たこ焼きの日

	9/24(月)	9/25(火)	9/26(水)	9/27(木)	9/28(金)	9/29(土)
昼食	酢豚	サンドウィッチ	南瓜コロッケ	チキンカレー	鯖の味噌煮	豚肉とまいたけのくわ焼き
	冷奴	豚肉と大豆のトマト煮	小松菜の菜種和え	千草焼き	冬瓜のあんかけ	モロヘイヤの和え物
	春雨ｻﾗﾀﾞ	サラダ	柿	海藻サラ[illegible]	ポテトサラダ	りんご
	中華スープ	コンソメスープ	つみれ汁		味噌汁	味噌汁
	ご飯		ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 567kcal P 24.2g	E 707kcal P 31.1g	E 587kcal P 23.2g	E 832kcal P 27.3g	E 643kcal P 22.4g	E 505kcal P 23.9g
	F 17.2g S 3.5g	F 37.1g S 4.8g	F 20.0g S 3.1g	F 33.9g S 3.8g	F 31.1g S 2.9g	F 15.3g S 3.0g
おやつ	十五夜	ホットケーキ	コーヒーゼリー	チーズ蒸しパン	スイートポテト	プリン
夕食弁当	秋刀魚の塩焼き	豆腐ハンバーグ	鶏肉の味噌漬け焼き	鰺の塩焼き	カニ玉風	鮭のちゃんちゃ焼き
	ひじきの煮物	胡瓜とカニカマの酢の物	じゃがいものたらこ和え	胡瓜チャンプル	里芋の煮付け	ほうれん草の辛し和え
	蕪のあちゃら漬け	茄子のおかか和え	グラタン	白菜の胡麻和え	カリフラワーささ身サラダ	じゃが芋のそぼろ煮
	E 474kcal P 16.8g	E 439kcal P 22.0g	E 618kcal P 22.7g	E 419kcal P 24.7g	E 504kcal P 25.5g	E 427kcal P 23.9g
	F 19.0g S 2.3g	F 14.4g S 2.9g	F 23.7g S 1.8g	F 13.9g S 1.7g	F 13.6g S 2.7g	F 6.0g S 1.7g

お菓子販売

E＝エネルギー　P=たんぱく質　F＝脂質　S＝食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。