

令和5年9月 献立表

	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝食	りんごパン	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	スクランブルエッグ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	だし巻きたまご	白菜のコンソメ煮	照り焼き肉団子	カリフラワーのドレ和え	いんげんのそぼろ炒め	小松菜の炒め煮
	果物 	果物	牛乳 	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	521Kcal 1.3g	289Kcal 2.4g	460Kcal 2.1g	300Kcal 2.4g	445Kcal 1.1g	298Kcal 2.1g	265Kcal 2.2g
昼食	御飯	チキンカレーライス	御飯	御飯	おにぎり	御飯	御飯 
	豚肉の生姜焼き	添え(福神漬)	太刀魚の煮付け	牛肉と牛蒡の生姜炒め	昆布うどん	さばの塩焼き	メンチカツ 
	添え(キャベツ・トマト)	チーズサラダ	添え(ふき・人参)	大根菜のさっと煮	豚の角煮	添え(ししとう・おろし)	添え(キャベツ・トマト)
	かぶの煮物	フルーチェ	いんげんの炒め物	ブロッコリーの和え物	アスパラのツナ和え	かぼちゃ煮	大根菜の炒め煮
	ほうれん草のお浸し		おさつサラダ	味噌汁 		オクラの青じそ和え	カリフラワーの甘酢和え
	味噌汁 		味噌汁			味噌汁 	味噌汁
518Kcal 2.5g	648Kcal 3.0g	610Kcal 2.8g	639Kcal 2.8g	568Kcal 4.1g	552Kcal 3.1g	674Kcal 2.9g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の野菜あんかけ	プルコギ風炒め	ポークチャップ	たら酒蒸し	鶏の照り焼き	すき煮	豚肉四川風炒め
	えび団子煮	餃子	添え(アスパラ・カリフラワー)	じゃがいもの金平	添え(白ねぎ) 	なすの煮浸し	チヂミ
	モロヘイヤの和え物	小松菜の和え物	ほうれん草ソテー	かぶのドレ和え	炒り卵	しろ菜のゆず和え	スナップえんどうのドレ和え
	味噌汁 	中華スープ 	大根サラダ	清汁	きゅうりの酢の物	清汁 	中華スープ
	560Kcal 3.5g	611Kcal 2.4g	507Kcal 2.6g	572Kcal 2.5g	587Kcal 2.4g	654Kcal 2.4g	568Kcal 2.1g
総合計	1599Kcal 7.3g	1548Kcal 7.8g	1577Kcal 7.5g	1511Kcal 7.7g	1600Kcal 7.6g	1504Kcal 7.6g	1507Kcal 7.2g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。