

令和5年9月 献立表

	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食	メロンパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	チンゲン菜炒め	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ちくわの金平	いんげんソテー	絹厚揚げ煮	マカロニサラダ	がんも煮 	いか団子の旨煮
	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
	490Kcal 1.4g	318Kcal 2.5g	469Kcal 1.6g	279Kcal 2.1g	497Kcal 1.5g	315Kcal 2.4g	318Kcal 2.6g
昼食	御飯	おにぎり	御飯	焼き鳥丼	御飯	御飯	御飯
	きのこのキッシュ風	かき揚げそば	白身魚のバター醤油焼き	しろ菜の煮浸し	牛肉のしぐれ煮	さばのつけ焼き	豚肉の味噌炒め
	ズッキーニのソテー	切干大根炒め煮	添え(スナップエンドウ)	もやしの和え物	かぼちゃ煮	添え(人参・白花豆)	根菜と平天の煮物
	マカロニサラダ	しろ菜のツナ和え	高野煮	味噌汁	アスパラのごまドレ和え	かぶのそぼろ煮	白菜の錦糸和え
	コンソメスープ		ブロッコリーのわさびマヨ和え		清汁 	茄子のポン酢和え	清汁 
	660Kcal 2.9g	664Kcal 2.8g	594Kcal 2.9g	562Kcal 3.4g	560Kcal 2.3g	650Kcal 2.8g	540Kcal 2.9g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のムニエル	豚肉の甘辛炒め	牛肉のトマト煮	八宝菜	鶏肉と大根の煮物	肉団子の甘酢あんかけ	お豆腐グラタン
	添え(グラッセ)	さつま芋のレモン煮	アスパラのソテー	春巻	ほうれん草ソテー	チンゲン菜炒め	スープ煮
	ほうれん草の煮浸し	小松菜の胡麻和え	大根菜のお浸し	キャベツのごま酢和え	きゅうりのドレ和え	ナムル	アスパラのツナマヨ和え
	コーンサラダ	味噌汁 	コンソメスープ	杏仁豆腐 	味噌汁	中華スープ	果物 
	503Kcal 2.9g	582Kcal 2.4g	563Kcal 2.6g	651Kcal 2.1g	567Kcal 2.7g	546Kcal 2.8g	649Kcal 2.3g
総合計	1653Kcal 7.2g	1564Kcal 7.7g	1626Kcal 7.1g	1492Kcal 7.6g	1624Kcal 6.5g	1511Kcal 8.0g	1507Kcal 7.8g

※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。