

令和5年9月 献立表

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ソーセージソテー	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	肉団子の旨煮	ハムサラダ	アスパラのおかか和え	ブロッコリーソテー	えび団子煮物	だし巻きたまご
	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
	432Kcal 0.9g	279Kcal 2.7g	491Kcal 1.6g	241Kcal 2.3g	457Kcal 1.5g	292Kcal 2.7g	307Kcal 2.4g
昼食	御飯	牛丼	御飯	<small>【駅弁の日】鹿児島県・出水駅「さつま俵物語弁当」</small>	御飯	【お月見】	おにぎり
	赤魚の味噌煮	オクラのわさび和え	お好み焼き 	御飯	チャプチェ風	御飯	塩ラーメン
	添え(ししとう・里芋)	フルーツポンチ	厚揚げのピリ辛炒め煮	鮭のつけ焼き 	チヂミ	つくね豆腐の銀あんかけ	蒸しシュウマイ
	五目大豆煮	かきたま汁	さつま芋のごま和え	添え(サラダ菜)	しろ菜の中華和え	里芋味噌煮	かぶのドレ和え
	春雨とわかめの和え物		味噌汁	かき揚げ	中華スープ	アスパラのドレ和え	
	清汁 			煮物		清汁	
				チンゲンサイの和え物 清汁・果物・漬物		お月見饅頭 	
	524Kcal 3.6g	599Kcal 2.4g	695Kcal 3.4g	732Kcal 3.8g	573Kcal 2.3g	621Kcal 2.5g	594Kcal 4.2g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の塩麴炒め	鶏の治部煮	蒸し魚のタルタルソース	豚肉のカレー風味炒め	さわらの照り焼き	さけのクリームシチュー	焼き肉風炒め
	添え(ブロッコリー)	ほうれん草炒め	添え(グラッセ)	白花豆煮	添え(ししとう)	マカロニソテー	さつま芋の甘煮
	ぜんまいの炒り煮	カリフラワーのドレ和え	スナップエンドウの香り炒め	小松菜のお浸し	卵の花	チキンサラダ	もずく酢
	いんげんのドレ和え	味噌汁	白菜のゆず和え	味噌汁	ほうれん草の和え物	いちごゼリー	味噌汁 
	味噌汁		コンソメスープ 		味噌汁 		
	551Kcal 2.2g	625Kcal 2.5g	510Kcal 2.3g	542Kcal 2.3g	579Kcal 2.9g	673Kcal 2.1g	608Kcal 3.1g
総合計	1507Kcal 6.7g	1500Kcal 7.6g	1696Kcal 7.3g	1515Kcal 8.4g	1609Kcal 6.7g	1586Kcal 7.3g	1509Kcal 9.7g

※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。