



9月のお献立



	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニクリームパン 黒糖ロール 牛乳(冷) 鶏肉ケチャップ炒め コンソメ煮 428kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) 車麩と里芋煮 しぎなす 卵ふりかけ 481kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) がんも煮 煮浸し ゆずみそ 446kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) 魚肉ソーセージと 野菜炒め 南瓜グラタン 580kcal	ご飯 みそ汁(しろな) ハンペン野菜炒め煮 鮭缶と青菜和え のりの佃煮 472kcal	ご飯 みそ汁(大根) レンコン煮 ほうれん草しらす和え かつおふりかけ 446kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 焼き豆腐煮 モロヘイヤお浸し たいみそ 425kcal
昼	ご飯 かき玉スープ 白身魚のフライ 生揚げ煮 うずら豆甘煮 546kcal	カツ丼 みそ汁(もやし) 切り干し大根煮 キャベツゆかり和え 529kcal	ご飯 中華スープ 鶏肉のチリソース 春雨炒め キウイ 519kcal	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ インゲンの ピーナッツ和え 568kcal	ご飯 コンソメスープ (えのき・ミックスペジタブル) ホキの バターしょう油焼 じゃが芋ソテー オレンジ 508kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・しいたけ) かに玉あんかけ 野菜入すり身の煮物 もやし和え 587kcal	豚丼 みそ汁(ほうれん草) 白菜のゴマ和え バナナ 544kcal
おやつ	おはぎ(きなこ) 101kcal	どら焼き 112kcal	クリームコンフェ 83kcal	いちごゼリー 59kcal	マンゴープリン 46kcal	抹茶ドーナッツ 73kcal	水ようかん 65kcal
夕	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 茹で豚のみぞれかけ 野菜炒め みかん缶 557kcal	ご飯 みそ汁 (大根葉・お露麩) カレイのネギ塩焼 レンコン炒め煮 ほうれん草の わさび和え 475kcal	ご飯 すまし汁 (人参・えのき) 魚(モウカ鮫)の カレーマヨ焼き アスパラゴマ和え 赤かっぱ漬 544kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 高野豆腐の卵とじ もやしピーマン炒め 大根マリネ 516kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 生揚げ野菜炒め さつま芋レモン煮 山菜おろし和え 545kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鶏肉のみそ漬焼き 金平ゴボウ キャベツの磯香和え 476kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜・貝割菜) かれのいの マスタード焼き スナックエンドウ炒め 春雨サラダ 502kcal

