



9月のお献立

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 和風ポトフ 納豆 つぼ漬け 504kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 湯葉巻の煮物 昆布煮 たいみそ 457kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳(冷) ベーコン豆野菜の トマト煮 ほうれん草ソテー 570kcal	ご飯 みそ汁(菜の花) しんじょう丸揚げ煮 小松菜和え 鮭ふりかけ 490kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) レンコン煮 ブロッコリー和え 卵ふりかけ 447kcal	ご飯 みそ汁(もやし) カニかま入卵焼き ポテト金平 のりの佃煮 430kcal	チョコブレッド ミニクリームパン 牛乳(冷) ウインナー野菜炒め アスパラサラダ 433kcal
昼	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉の冷やし しゃぶしゃぶ風 南瓜煮 ところてん和え  513kcal	ご飯 コンソメスープ (マカロニ・ミックスベジタブル) 鶏肉バジルソテー スッキーニ炒め ゼリー入 フルーツポンチ 518kcal	ご飯 すまし汁 (えのき・青ネギ) 鯖のみそ煮 もやしのナムル ぜんまい煮  524kcal	ご飯 白菜スープ かに玉 棒々鶏サラダ アロエヨーグルト  552kcal	塩焼きそば 中華スープ(玉ネギ) 豆腐しんじょう煮 トマトサラダ  574kcal	ご飯 みそ汁(わかめ・里芋) 鱈フライ ビーフン炒め ほうれん草の 金山寺みそ和え 537kcal	かき揚げ丼 みそ汁(豆腐) チャプチェ ほうれん草の 磯香和え  545kcal
おやつ	ミルクプリン 79kcal	パナナカステラ 121kcal	ミックスベリーフルーチェ 42kcal	ワッフル 76kcal	たい焼き 93kcal	桃のゼリー 58kcal	黒ゴマプリン 81kcal
夕	ご飯 中華スープ (ほうれん草) スペイン風オムレツ 洋風金平 春雨サラダ 567kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 赤魚の煮付け 青菜とさつま揚げ炒め 金時豆甘煮  433kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉と根菜煮 小松菜のわさび和え みかん缶  507kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) フーチャンプル 大根炒め煮 昆布豆佃煮 571kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) 親子煮 チンゲン菜のナムル 洋梨缶  534kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 舌平目の漬け焼 豆のサラダ つぼ漬け  526kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜・人参) 鶏肉の クリームソースかけ レンコンソテー りんご缶 512kcal

7昼の鶏肉のバジルソテーのバジルは香草です。9夕のフーチャンプルは麩入りのチャンプルです。

