



# 9月のお献立



	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) さつま揚げ レンコン炒め煮 オクラ納豆 赤かつば漬 4 2 3 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 卵とじ 卵の花 たいみそ 4 7 0 kcal	食パンいちご ソースサンド 牛乳(冷) チキンボールの コンソメ煮 ポテトサラダ 5 0 6 kcal	ご飯 みそ汁(花麩) さつま揚げじゃが芋煮 白和え 卵ふりかけ 4 4 8 kcal	ご飯 みそ汁(ポテト) 卵焼き キャベツレモン和え ゆずみそ 4 1 5 kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(冷) ほうれん草入り オムレツ スパゲティーサラダ 5 8 3 kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 麩の卵とじ インゲンごま和え かつおふりかけ 4 4 6 kcal
昼	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) 肉野菜炒め ふきのおかか煮 しば漬  5 1 5 kcal	焼き鳥井 具多め汁 インゲンごま和え  5 6 7 kcal	ご飯 すまし汁(わかめ) 鯖の山椒焼き さつま芋のそぼろ煮 きのこのおろし和え  5 4 1 kcal	ゆかりご飯 みそ汁 (キャベツ・豆苗) 鶏肉の塩焼き レンコン炒め煮 酢の物  5 2 8 kcal	ご飯 すまし汁 (おつゆ麩・水菜) ホキのみそ漬焼 なすの揚げ浸し ゴマ豆腐 6 0 2 kcal	塩焼きそば 中華スープ (わかめ・ネギ) 唐揚げ レタスサラダ  5 8 1 kcal	
おやつ	黒糖蒸しパン 1 1 5 kcal	ココアワッフル 8 3 kcal	水ようかん 6 5 kcal	抹茶ミニパンケーキ 5 6 kcal	ヨーグルトフルーチェ 5 4 kcal	梅ゼリー 4 1 kcal	プチバナナケーキ 8 0 kcal
夕	ご飯 みそ汁(白菜) 厚揚げ野菜煮 南瓜煮 モロヘイヤポン酢和え  5 2 7 kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 白身魚のパン粉焼 昆布煮 赤かつば漬 5 3 9 kcal	ご飯 みそ汁(卵) 豆腐の旨煮 金平ゴボウ ブロッコリーサラダ  5 0 3 kcal	ご飯 みそ汁 (絹さや・玉ネギ) えびブロッコリー炒め 大根みそかけ しば漬 4 0 5 kcal	ご飯 みそ汁 (えのき・葉大根) 鶏と野菜のみそ炒め 南瓜の煮付 青菜お浸し  5 3 3 kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 揚げ出し豆腐 べっこう煮 オクラ和え  5 4 3 kcal	ご飯 みそ汁(もやし) チャンプルー レンコンこんにゃく煮 赤かつば漬  5 0 1 kcal