

9月メニュー表

日 付	朝 食 (牛乳)	昼 食	夕 食	おやつ	栄養量	
9/1(火)	さわらの味噌風味焼き 白菜の昆布和え ふりかけ みそ汁 ごはん	ひじきごはん 赤魚の塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 みそ汁	スパニッシュオムレツ 大根とさつま揚げの甘辛煮 コールスローサラダ みそ汁 ごはん	白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1490 kcal 62.2 g 41.1 g 586 g 6.8 mg 8.9 g
9/2(水)	野菜卵炒め カリフラワーの甘酢和え ゆずみそ みそ汁 ごはん	肉じゃが 茄子の油いため ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 ごはん	ぎせい豆腐 もやしの中華炒め かぼちゃと人参のサラダ すまし汁 ごはん	ミニクリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1547 kcal 61.4 g 48.8 g 628 g 8.9 mg 7.6 g
9/3(木)	鶏団子のコンソメ煮 きゅうりの酢の物 たいみそ みそ汁 ごはん	えび玉 ぶきの炒め物 切干し和え みそ汁 わかめごはん	赤魚の香り揚げ さつま揚げと菜の花の炒め物 うぐいす豆煮 みそ汁 ごはん	杏仁豆腐	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1441 kcal 64.2 g 35 g 544 g 7 mg 9.5 g
9/4(金)	炒り卵 いんげんの生姜醤油和え さくら漬け みそ汁 ごはん	豆腐ハンバーグ かぶの煮物 キャベツのくるみ和え みそ汁 ごはん	シュウマイ ジャーマンポテト 棒々鶏サラダ スープ ごはん	カスタードワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1496 kcal 55.8 g 49.1 g 503 g 7.3 mg 7.3 g
9/5(土)	イワシのみぞれ煮 おくらとなめこのめんつゆ和え こま昆布 みそ汁 ごはん	きのごちャーハン ぎょうざ 彩り野菜サラダ スープ	鶏肉の磯部焼き なすの煮びたし ポテトサラダ みそ汁 ごはん	アイス	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1483 kcal 61.3 g 44.5 g 519 g 6.9 mg 8.6 g
9/6(日)	白菜と肉団子の旨煮 大根の梅おかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん	から揚げ 玉ねぎの卵とし フルーツ みそ汁 ごはん	ほっけの照り焼き 麻婆茄子 キャベツの黒ゴマ和え みそ汁 ごはん	黒棒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1570 kcal 57 g 45.4 g 445 g 6.8 mg 8 g
9/7(月)	炒り豆腐 ブロッコリーとかにかまのサラダ ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	肉入りにゅうめん 大根と厚揚げの煮物 マカロニサラダ	さばの煮付け ほうれん草とえのきの炒め物 カリフラワーゆかり和え みそ汁 ごはん	とどやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1600 kcal 64.6 g 53 g 484 g 8.3 mg 10.3 g
9/8(火)	目玉焼き風 白菜の酢の物 ふりかけ みそ汁 ごはん	かれいの塩麹焼き チンゲン菜の炒め煮 春雨の中華和え みそ汁 ごはん	チンジャオロース さつまいもの甘辛煮 きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん	抹茶まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1460 kcal 64.1 g 39.1 g 513 g 5.9 mg 8.8 g
9/9(水)	炒り鶏 ほうれん草の菜種和え ゆずみそ みそ汁 ごはん	鮭のゆずマヨネーズ焼き 刻み昆布の炒め煮 もやしのお浸し みそ汁 ごはん	とんかつ 高野豆腐の煮物 菜の花のドレッシング和え みそ汁 ごはん	いちごスペシャル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1520 kcal 64.7 g 44.3 g 584 g 8.1 mg 7.7 g
9/10(木)	赤魚の塩焼き キャベツの梅肉和え ゆずみそ みそ汁 ごはん	カレーライス カリフラワーサラダ キウイ&桃缶 スープ	鶏のソテー南蛮漬け 里芋の胡麻煮 スパゲティサラダ スープ ごはん	プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1443 kcal 55.8 g 35.3 g 576 g 6.1 mg 8 g
9/11(金)	ひじき入り玉子焼き カリフラワーのボン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん	ほっけの胡麻醤油焼き れんこんの味噌煮 大根のゆかり和え すまし汁 ごはん	さわらの煮付け じゃがいもの肉味噌かけ オクラのおかか和え みそ汁 ごはん	カステラ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1407 kcal 61.6 g 30.6 g 547 g 7.2 mg 7.7 g
9/12(土)	厚揚げの薄くす煮 ほうれん草のなめたけ和え きゅうり漬け みそ汁 ごはん	つくね焼き さといものかす煮 もずく酢 みそ汁 ごはん	豚肉の西京漬け 人参のオイスター炒め キャベツの柚子風味和え すまし汁 ごはん	フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1533 kcal 60.1 g 42.3 g 612 g 9.3 mg 8.5 g
9/13(日)	さばの塩焼き カリフラワーのサラダ のり佃煮 みそ汁 ごはん	醤油ラーメン 冬瓜の中華風煮 フルーツミックス缶	肉団子の酢豚風 ビーフソテー きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん	ミニたいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1532 kcal 58.3 g 43.1 g 416 g 5.3 mg 7.6 g
9/14(月)	かぶとさつま揚げの煮物 納豆 たくあん みそ汁 ごはん	鶏肉ときのごクリーム煮 ウインナーとアスパラの炒め物 春菊のめんつゆ和え スープ パン	シュウマイ 大根のそぼろかけ 白菜の胡麻和え スープ ごはん	エクレア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1449 kcal 62.6 g 55.3 g 514 g 6.6 mg 8.4 g
9/15(火)	鶏団子の和風あんかけ おくらのボン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん	かつ丼 かぼちゃの煮物 昆布豆 みそ汁	豚肉と玉ねぎの旨煮 かぶと人参の吉野煮 冷やしトマト みそ汁 ごはん	クレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1558 kcal 61.7 g 47.7 g 436 g 4.7 mg 8.7 g