

# 9月メニュー表

【 おはぎ 】

表面にあすきの皮が浮かぶ様子が萩の花に似ていることから、おはぎと呼ぶようになったと伝えられています。

あんこは食物繊維、鉄分、ポリフェノールが豊富です。

| 日 付     | 朝 食（牛乳）                                         | 昼 食                                            | 夕 食                                              | おやつ      | 栄養量                                         |                                                           |
|---------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 9/16(水) | オムレツ<br>キャベツの塩昆布和え<br>たいみそ<br>みそ汁               | エビチリ<br>大根の炒め物<br>さつまいものマーメイドマヨ和え<br>みそ汁       | なすと豚肉の甘辛炒め<br>冷奴<br>白菜のしその実和え<br>みそ汁             | フルーツゼリー  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1656 kcal<br>55.4 g<br>52.1 g<br>426 g<br>6 mg<br>8.2 g   |
| 9/17(木) | 大豆とひじきの煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>のり佃煮<br>みそ汁          | ロールキャベツ<br>チンゲン菜とあさりの炒め物<br>いんげんの生姜醤油和え<br>スープ | お刺身<br>れんごんのそぼろ煮<br>金時煮豆<br>みそ汁                  | イチゴムース   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1368 kcal<br>60.1 g<br>27.2 g<br>586 g<br>9.3 mg<br>8.3 g |
| 9/18(金) | 長ネギの卵とじ<br>キャベツの酢の物<br>たいみそ<br>みそ汁              | カレイの煮つけ<br>なすのカレーソテー<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁      | 鮭の漬け焼き<br>ほうれん草と玉ねぎの炒め物<br>オクラの海苔和え<br>みそ汁       | ミニあんぱん   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1542 kcal<br>62.8 g<br>45.1 g<br>442 g<br>7 mg<br>7.8 g   |
| 9/19(土) | 大根と豚肉の旨煮<br>ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>きゅうり漬<br>みそ汁 ごはん | 炊き込みごはん<br>サンマの塩麹焼き<br>彩りサラダ<br>すまし汁           | 厚揚げの炒め物<br>ツナじゃが<br>キャベツのしらす和え<br>すまし汁           | 甘納豆      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1590 kcal<br>59.5 g<br>53.4 g<br>1 g<br>8.8 mg<br>8.8 g   |
| 9/20(日) | 厚焼き玉子<br>オクラのドレッシング和え<br>ふりかけ<br>みそ汁            | 白身魚のから揚げねぎソースがけ<br>卵の花炒り煮<br>きゅうりの浅漬<br>みそ汁    | カレイの煮付け<br>ひじきの炒り煮<br>ほうれん草の菜種和え<br>みそ汁          | パウムクーヘン  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1582 kcal<br>58.2 g<br>53.6 g<br>461 g<br>6.4 mg<br>7.9 g |
| 9/21(月) | 車麩の利休煮<br>さつまいもサラダ<br>たいみそ<br>みそ汁               | 天ぷら盛り合わせ<br>筑前煮<br>かきもとの甘酢和え<br>すまし汁           | 鶏肉の味噌風味焼き<br>大豆の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁           | 紅白ゼリー    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1640 kcal<br>53.4 g<br>45.5 g<br>445 g<br>5.3 mg<br>7.4 g |
| 9/22(火) | たらこの粕漬焼き<br>人参のゆず和え<br>海苔の佃煮<br>みそ汁             | とろろそば<br>白菜の炒め物<br>梨                           | 豆腐の肉野菜あん<br>じゃがいものカレーきんぴら<br>なすのおろしポン酢<br>みそ汁    | チーズ蒸しケーキ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1440 kcal<br>57.5 g<br>37.5 g<br>502 g<br>7.6 mg<br>7.6 g |
| 9/23(水) | 炒り卵<br>マヨネーズサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁                  | おはぎ<br>車麩と豚肉の煮物<br>ほうれん草の辛し和え<br>すまし汁          | サバの照り焼き<br>カリフラワーのおかか炒め<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁        | せんべい     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1578 kcal<br>57.7 g<br>49.6 g<br>455 g<br>6.4 mg<br>6.7 g |
| 9/24(木) | 吉野煮<br>白菜の海苔酢あえ<br>ゆずみそ<br>みそ汁                  | アジフライ<br>切干大根の炒め煮<br>春雨サラダ<br>みそ汁              | 厚揚げと豚肉の炒め物<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>キャベツの胡麻和え<br>みそ汁   | ミニドーナツ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1564 kcal<br>54.8 g<br>49.6 g<br>463 g<br>5.7 mg<br>8 g   |
| 9/25(金) | 大根とちくわの煮物<br>菜の花のナムル<br>たいみそ<br>みそ汁             | 豚肉と野菜の炒め物<br>さつまいもの煮物<br>きゅうりの酢の物<br>みそ汁       | 干草焼き<br>かぼちゃのはちみつ煮<br>わかめの辛し和え<br>みそ汁            | 黒糖まんじゅう  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1525 kcal<br>56.3 g<br>38.3 g<br>442 g<br>6.4 mg<br>8.4 g |
| 9/26(土) | 豆腐のとろみ煮<br>キャベツとツナのサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁           | 鶏肉のおろし煮<br>もやしのオイスター炒め<br>青梗菜中華和え<br>みそ汁       | 赤魚の味噌風味焼き<br>いんげんのおかか煮<br>キャベツのピーナツ和え<br>すまし汁    | レアチーズムース | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1505 kcal<br>64 g<br>44.8 g<br>572 g<br>6.4 mg<br>8.5 g   |
| 9/27(日) | 豚肉と根菜の甘辛煮<br>ブロッコリーのごま味噌和え<br>漬物<br>みそ汁         | ジャーマンオムレツ<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>スープ     | 鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>ピーマンとハムの炒め物<br>白菜とたくあんの和え物<br>みそ汁 | ココアワッフル  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1719 kcal<br>64.4 g<br>7 g<br>531 g<br>7.2 mg<br>9.3 g    |
| 9/28(月) | さわらの塩焼き<br>菜の花のたくあん和え<br>のり佃煮<br>みそ汁            | サンドイッチ<br>クラムチャウダー<br>カレーソテー<br>みかん缶           | 豚肉となすの照り炒め<br>かぼちゃの土佐煮<br>きゅうりの塩もみ<br>みそ汁        | クッキー     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1469 kcal<br>56.5 g<br>52.8 g<br>453 g<br>7.2 mg<br>8.2 g |
| 9/29(火) | 冬瓜と高野豆腐の煮物<br>ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>漬物<br>みそ汁 ごはん  | 松風焼き<br>かぼちゃの煮物<br>春菊の塩昆布和え<br>すまし汁            | 白身魚のネギソースがけ<br>マカロニサラダ<br>白菜のゆかり和え<br>みそ汁        | 水ようかん    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1438 kcal<br>56.5 g<br>39.7 g<br>531 g<br>8.1 mg<br>8 g   |
| 9/30(水) | 野菜卵炒め<br>ほうれん草の生姜醤油和え<br>ふりかけ<br>みそ汁            | けんちんうどん<br>かぶのくす煮<br>キャベツの海苔和え                 | 鶏のソテーカレー風味<br>大根の旨煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>すまし汁        | ロールケーキ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 | 1406 kcal<br>53.7 g<br>42.4 g<br>505 g<br>5.6 mg<br>8.5 g |