

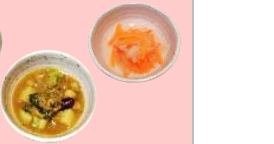
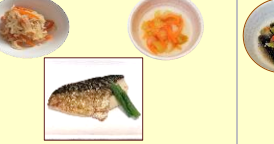
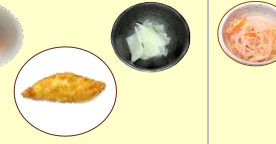
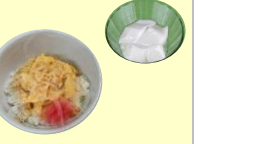
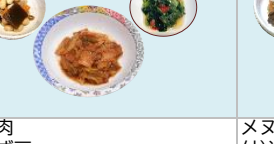
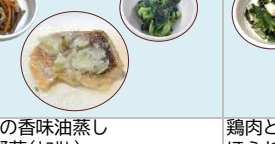
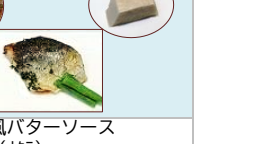
< 9月 献立表 >

011

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食							
		さつま揚げと野菜の煮物 野菜とベーコンの炒め物 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜) 牛乳	鶏そぼろ信田 海藻サラダ うぐいす豆 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ ペンネホワイトソース和え 大根のバジルサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん いんげんと白きくらげのナムル 人参しりしり ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	薄切りソーセージ 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳
		1人1日 507 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 1085 mg 脂質 13.6 g 食塩 2.7 g	1人1日 513 kcal 炭水化物 85.4 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1182 mg 脂質 14.0 g 食塩 2.9 g	1人1日 561 kcal 炭水化物 92.5 g 蛋白質 20.2 g ナトリウム 894 mg 脂質 14.1 g 食塩 2.2 g	1人1日 492 kcal 炭水化物 49.1 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1024 mg 脂質 26.8 g 食塩 2.8 g	1人1日 567 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1033 mg 脂質 20.0 g 食塩 2.6 g	1人1日 481 kcal 炭水化物 46.1 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1243 mg 脂質 25.9 g 食塩 3.4 g
昼食		★チキンカツ丼★ 	★味噌ラーメン★ 	★味噌ラーメン★ 	★ビーフカレー★ 	★ビーフカレー★ 	★ビーフカレー★
		チキンカツ丼 金平ごぼう マンゴーダイスカット すまし汁(小松菜)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(ｷｬﾌﾟ) 油揚げとザーサイの煮物 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	味噌ラーメン 焼餃子 パイナップル	マス旨塩焼 付)温野菜(ｲﾝｶﾞﾝ) 青菜の和風炒め 白菜のお浸し ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	ビーフカレー きゅうりと中華くらげの和物 ブルーベリーゼリー コンソメスープ(コーン) ごはん	あじ照焼き 付)甘酢生姜 うまい菜のわさび和え ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(大根・大根菜)
		1人1日 555 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1393 mg 脂質 16.4 g 食塩 3.5 g	1人1日 457 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 968 mg 脂質 7.7 g 食塩 2.4 g	1人1日 555 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 23.3 g ナトリウム 2147 mg 脂質 15.1 g 食塩 5.4 g	1人1日 361 kcal 炭水化物 66.7 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 1089 mg 脂質 3.5 g 食塩 2.8 g	1人1日 536 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 9.1 g ナトリウム 1329 mg 脂質 17.8 g 食塩 3.4 g	1人1日 379 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 870 mg 脂質 3.6 g 食塩 2.2 g
夕食							
		ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(ｵｸﾗ) さつま芋の甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(ｲﾝｶﾞﾝ) 冬瓜の煮物 チンゲン菜の胡麻和え ごはん 中華スープ(ｷﾉｺ・ｺﾝｼﾞﾝ)	ぶり煮付け 付)温野菜(ｽﾅｯﾌﾟ) 肉じゃが キャベツとコーンのおかか和え ごはん すまし汁(白菜)	豚肉の生姜風味 付)温野菜(ｷｬﾌﾟ) 豆ごんぶ おくらひじきココの実和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	イワシ梅煮 付)温野菜(ﾎﾚﾝｽｵｳ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	チキンの塩焼き 付)温野菜(ｲﾀﾘｱﾝﾐｯｸｽ) 大学芋 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(かぶ)
		1人1日 439 kcal 炭水化物 85.1 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 736 mg 脂質 5.3 g 食塩 1.8 g	1人1日 485 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 14.2 g ナトリウム 1079 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g	1人1日 511 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 20.6 g ナトリウム 1016 mg 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	1人1日 452 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1048 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.5 g	1人1日 482 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1032 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g	1人1日 579 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 23.5 g ナトリウム 1019 mg 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g
合計		1人1日 1501 kcal 炭水化物 258.7 g 蛋白質 47.6 g ナトリウム 3214 mg 脂質 35.3 g 食塩 8.0 g	1人1日 1455 kcal 炭水化物 235.5 g 蛋白質 46.0 g ナトリウム 3229 mg 脂質 31.5 g 食塩 8.0 g	1人1日 1627 kcal 炭水化物 252.2 g 蛋白質 64.1 g ナトリウム 4057 mg 脂質 41.3 g 食塩 10.2 g	1人1日 1305 kcal 炭水化物 189.9 g 蛋白質 53.7 g ナトリウム 3161 mg 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	1人1日 1585 kcal 炭水化物 253.8 g 蛋白質 42.0 g ナトリウム 3394 mg 脂質 49.5 g 食塩 8.6 g	1人1日 1439 kcal 炭水化物 205.9 g 蛋白質 59.6 g ナトリウム 3132 mg 脂質 45.7 g 食塩 8.1 g

< 9月 献立表 >

011

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 なます ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	三角厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え のり豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	南瓜の織部寄せ ツナマヨコーン かぼちと3種野菜のトマト仕立て ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	やわらか豆腐だんご ほうれん草の海苔和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ じゃがいものポトフ キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	厚揚げのおかか煮 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆と野菜のカレー風味煮 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(イタリヤ野菜) 牛乳
	1人1杯 - 540 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 15.9 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 505 kcal 炭水化物 86.3 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 577 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 22.5 g 脂肪 16.6 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 497 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 12.1 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 452 kcal 炭水化物 52.2 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 20.7 g 食塩 3.3 g	1人1杯 - 510 kcal 炭水化物 91.2 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 11.0 g 食塩 1.7 g	1人1杯 - 443 kcal 炭水化物 52.1 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 20.9 g 食塩 2.7 g
昼食							
	肉団子の酢豚風 ナスの生姜風味煮 シーフレッシュサラダ ごはん 中華スープ(コーン)	さわらチーズカレー衣焼き 付)温野菜(イタリアmix) 冬瓜と油麩の煮物 しそひじき ごはん すまし汁(白菜)	二色丼 カリフラワーの唐揚げ マンゴーダイスカット 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	サバ塩焼き 付)温野菜(菜の花) 切干大根 セロリと野菜のピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	けんちんうどん 茄子の彩り中華ドレッシング 小松菜の和え物	白身魚フライ 付)中濃ソース 味噌カリフラワー かぼちゃ煮 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	豚丼 はるさめサラダ 杏仁豆腐 味噌汁(小松菜)
	1人1杯 - 456 kcal 炭水化物 84.7 g 蛋白質 10.1 g 脂肪 9.9 g 食塩 3.0 g	1人1杯 - 468 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 13.7 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 472 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 16.2 g 脂肪 7.4 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 380 kcal 炭水化物 70.5 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 3.6 g 食塩 2.4 g	1人1杯 - 382 kcal 炭水化物 66.1 g 蛋白質 12.2 g 脂肪 6.7 g 食塩 3.7 g	1人1杯 - 416 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 13.5 g 脂肪 3.5 g 食塩 2.4 g	1人1杯 - 463 kcal 炭水化物 88.3 g 蛋白質 13.5 g 脂肪 6.1 g 食塩 3.3 g
夕食							
	さんま蒲焼 付)温野菜(オクラ) かぼちゃの鶏そぼろあん からし菜と揚げのおひたし ごはん すまし汁(卵)	豚肉の卵炒め 海老団子と野菜の炒め煮 さつま芋のサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	ホキの幽庵焼き 付)温野菜(オクラ) かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(小松菜)	回鍋肉 おかず豆 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し ごはん 中華スープ(キノコ・コンニャク)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	あじの和風バターソース 付)温野菜(オクラ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん ごま豆腐 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(大根・大根葉)
	1人1杯 - 461 kcal 炭水化物 76.9 g 蛋白質 14.7 g 脂肪 11.5 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 512 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 11.9 g 脂肪 13.1 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 381 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 18.3 g 脂肪 3.0 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 465 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 12.8 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 458 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 16.2 g 脂肪 14.1 g 食塩 1.8 g	1人1杯 - 477 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 12.6 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 429 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 7.7 g 食塩 2.3 g
合計	1人1杯 - 1457 kcal 炭水化物 248.0 g 蛋白質 42.1 g 脂肪 37.3 g 食塩 8.4 g	1人1杯 - 1485 kcal 炭水化物 249.0 g 蛋白質 44.0 g 脂肪 40.1 g 食塩 7.9 g	1人1杯 - 1430 kcal 炭水化物 248.7 g 蛋白質 57.0 g 脂肪 27.0 g 食塩 7.7 g	1人1杯 - 1342 kcal 炭水化物 237.2 g 蛋白質 48.0 g 脂肪 27.4 g 食塩 7.7 g	1人1杯 - 1292 kcal 炭水化物 187.7 g 蛋白質 45.6 g 脂肪 41.5 g 食塩 8.8 g	1人1杯 - 1403 kcal 炭水化物 250.4 g 蛋白質 49.0 g 脂肪 27.1 g 食塩 6.6 g	1人1杯 - 1335 kcal 炭水化物 214.8 g 蛋白質 47.0 g 脂肪 34.7 g 食塩 8.3 g

< 9月 献立表 >

011

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食							
	1人1日 - 510 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 18.5 g ナトリウム 893 mg 脂質 12.5 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 531 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 908 mg 脂質 19.1 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 576 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 908 mg 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 517 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 21.2 g ナトリウム 1087 mg 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	1人1日 - 420 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1175 mg 脂質 20.1 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 470 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1192 mg 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 443 kcal 炭水化物 53.7 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1051 mg 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g
	★敬老の日★						★きつねそば★
昼食							
	1人1日 - 492 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 666 mg 脂質 13.3 g 食塩 1.6 g	1人1日 - 496 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 20.6 g ナトリウム 915 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.4 g	1人1日 - 456 kcal 炭水化物 71.7 g 蛋白質 11.8 g ナトリウム 911 mg 脂質 15.6 g 食塩 2.4 g	1人1日 - 453 kcal 炭水化物 66.3 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 929 mg 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	1人1日 - 557 kcal 炭水化物 87.4 g 蛋白質 12.3 g ナトリウム 1253 mg 脂質 18.8 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 401 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 861 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.3 g	1人1日 - 446 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1291 mg 脂質 7.6 g 食塩 3.2 g
夕食							
	1人1日 - 543 kcal 炭水化物 91.3 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1168 mg 脂質 12.8 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 406 kcal 炭水化物 67.4 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 812 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	1人1日 - 410 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 8.7 g ナトリウム 1141 mg 脂質 4.8 g 食塩 3.0 g	1人1日 - 611 kcal 炭水化物 97.0 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 925 mg 脂質 20.0 g 食塩 2.4 g	1人1日 - 407 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1096 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 538 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 1034 mg 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 549 kcal 炭水化物 84.8 g 蛋白質 20.7 g ナトリウム 1075 mg 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g
	1人1日 - 1545 kcal 炭水化物 256.3 g 蛋白質 53.2 g ナトリウム 2727 mg 脂質 38.6 g 食塩 6.7 g	1人1日 - 1433 kcal 炭水化物 235.7 g 蛋白質 50.7 g ナトリウム 2635 mg 脂質 36.7 g 食塩 6.6 g	1人1日 - 1442 kcal 炭水化物 241.9 g 蛋白質 40.1 g ナトリウム 2960 mg 脂質 40.2 g 食塩 7.6 g	1人1日 - 1581 kcal 炭水化物 249.4 g 蛋白質 53.1 g ナトリウム 2941 mg 脂質 44.4 g 食塩 7.4 g	1人1日 - 1384 kcal 炭水化物 204.0 g 蛋白質 43.8 g ナトリウム 3524 mg 脂質 45.0 g 食塩 9.2 g	1人1日 - 1409 kcal 炭水化物 239.5 g 蛋白質 47.7 g ナトリウム 3087 mg 脂質 33.2 g 食塩 8.0 g	1人1日 - 1438 kcal 炭水化物 217.1 g 蛋白質 54.2 g ナトリウム 3417 mg 脂質 44.3 g 食塩 8.7 g
合計							

＜ 9月 献立表 ＞

011

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	ミートボール(柚子おろし) 白菜のなめ茸和え 焼きなす ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの胡麻よごし しば漬けきくらげ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 キャバツのマリネサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	いわじごま生味噌 おくらひじきクコの実和え 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベークンポテト ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ボール 白菜のお浸し 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾔ・玉葱) 牛乳	はんぺんチーズのせ焼き じゃがいものポトフ キャバツと人参のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1食 500 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 19.4 g 脂肪 12.7 g 食塩 2.5 g	1人1食 468 kcal 炭水化物 88.3 g 蛋白質 14.7 g 脂肪 9.6 g 食塩 2.5 g	1人1食 547 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 18.3 g 脂肪 17.6 g 食塩 2.9 g	1人1食 481 kcal 炭水化物 79.4 g 蛋白質 19.1 g 脂肪 11.5 g 食塩 2.1 g	1人1食 543 kcal 炭水化物 51.2 g 蛋白質 28.3 g 脂肪 25.8 g 食塩 3.2 g	1人1食 497 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 15.1 g 脂肪 13.1 g 食塩 2.4 g	1人1食 470 kcal 炭水化物 55.0 g 蛋白質 18.4 g 脂肪 20.7 g 食塩 3.5 g
昼食							
	たらチーズ衣焼き 味付にんじん はるさめサラダ ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(キャバツ)	ハヤシライス かに風味サラダ カクテルゼリー コンソメスープ(コーン)	さんま塩焼き 付)温野菜(和ｼ) のっぺい煮 こしあんおはぎ(さつまいも) ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ナポリタン 白菜とルッコラのサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(ｲﾝｶﾞﾝ) ｷｬﾊﾞﾂとｳｲﾝﾅｰのﾗｲﾌﾞ ｶﾚｰ風味 ゆず大根 ごはん 味噌汁(小松菜)	豚の角煮丼 3色ナムル マカロニサラダ すまし汁(かぶ)	さば生姜煮 付)温野菜(ｳｵﾝ) うの花 ほうれん草の海苔和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1人1食 465 kcal 炭水化物 81.2 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 9.7 g 食塩 2.8 g	1人1食 491 kcal 炭水化物 91.4 g 蛋白質 9.8 g 脂肪 11.3 g 食塩 2.6 g	1人1食 470 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 16.4 g 脂肪 8.4 g 食塩 2.1 g	1人1食 472 kcal 炭水化物 63.6 g 蛋白質 9.5 g 脂肪 19.2 g 食塩 5.0 g	1人1食 377 kcal 炭水化物 68.6 g 蛋白質 14.8 g 脂肪 5.5 g 食塩 2.2 g	1人1食 540 kcal 炭水化物 75.9 g 蛋白質 14.6 g 脂肪 19.6 g 食塩 3.1 g	1人1食 449 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 8.9 g 食塩 2.3 g
夕食							
	焼き鳥 味付ブロッコリー うまい菜のわさび和え ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(さつまいも)	あじのかば焼き 付)温野菜(ｳｵﾝ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	豚肉の香味焼き 春菊の中華和え 春巻き ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾔ・玉葱)	合鴨団子と野菜の煮物 切干大根 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん すまし汁(キャバツ)	豆腐チャンプルー 春雨の甘辛炒め(チャプチェ) チンゲン菜の胡麻和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	ニシン塩焼き 付)温野菜(和ｼ) かぼちゃ煮 からし菜と揚げのおひたし ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 ひじきの煮物 セロリと野菜のピクルス ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
	1人1食 497 kcal 炭水化物 79.5 g 蛋白質 19.6 g 脂肪 11.8 g 食塩 2.4 g	1人1食 370 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 14.6 g 脂肪 4.7 g 食塩 2.0 g	1人1食 430 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 14.1 g 脂肪 7.0 g 食塩 3.1 g	1人1食 353 kcal 炭水化物 72.0 g 蛋白質 8.4 g 脂肪 4.8 g 食塩 3.0 g	1人1食 416 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 9.9 g 脂肪 8.0 g 食塩 2.6 g	1人1食 461 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 18.7 g 脂肪 11.5 g 食塩 2.8 g	1人1食 441 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 12.9 g 脂肪 7.3 g 食塩 2.8 g
合計	1人1食 1462 kcal 炭水化物 242.9 g 蛋白質 54.3 g 脂肪 34.2 g 食塩 7.7 g	1人1食 1329 kcal 炭水化物 249.7 g 蛋白質 39.1 g 脂肪 25.6 g 食塩 7.1 g	1人1食 1447 kcal 炭水化物 247.1 g 蛋白質 48.8 g 脂肪 33.0 g 食塩 8.1 g	1人1食 1306 kcal 炭水化物 215.0 g 蛋白質 37.0 g 脂肪 35.5 g 食塩 10.1 g	1人1食 1336 kcal 炭水化物 198.4 g 蛋白質 53.0 g 脂肪 39.3 g 食塩 8.0 g	1人1食 1498 kcal 炭水化物 233.8 g 蛋白質 48.4 g 脂肪 44.2 g 食塩 8.3 g	1人1食 1360 kcal 炭水化物 212.3 g 蛋白質 49.4 g 脂肪 36.9 g 食塩 8.6 g

< 9月 献立表 >

011

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食							
	ハム野菜炒め 大根の煮物 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) 茄子の煮びたし きゅうりと中華くらげの和物 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳				
	エネルギー 489 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1015 mg 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 540 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1245 mg 脂質 15.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 577 kcal 炭水化物 87.0 g 蛋白質 19.1 g ナトリウム 1035 mg 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g				
昼食							
	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て カレービーフン 湯葉入りチンゲン菜 ごはん すまし汁(白菜)	メバル塩焼き 付)温野菜(和シ) 筑前煮 いんげんの黒胡麻和え ごはん 味噌汁(小松菜)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(スナップ) ぜんまい煮 玉葱と人参のマリネ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)				
	エネルギー 430 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 14.5 g ナトリウム 1091 mg 脂質 8.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 442 kcal 炭水化物 75.6 g 蛋白質 21.4 g ナトリウム 1005 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 408 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 12.0 g ナトリウム 924 mg 脂質 6.3 g 食塩 2.3 g				
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(和シ) 冬瓜の煮物 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(さつまいも)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(和シ) おかず豆 ポテトサラダ ごはん すまし汁(大根・大根菜)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(和シ) カリフラワーの唐揚げ 白菜とほし海老の煮浸し ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)				
	エネルギー 370 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 861 mg 脂質 4.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 434 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 10.9 g ナトリウム 816 mg 脂質 9.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 517 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 22.6 g ナトリウム 1010 mg 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g				
合計	エネルギー 1289 kcal 炭水化物 227.5 g 蛋白質 45.5 g ナトリウム 2967 mg 脂質 26.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1416 kcal 炭水化物 245.1 g 蛋白質 50.6 g ナトリウム 3066 mg 脂質 31.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1502 kcal 炭水化物 240.1 g 蛋白質 53.7 g ナトリウム 2969 mg 脂質 41.1 g 食塩 7.5 g				