

献立表

2024年 9月

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 423kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.9g 食塩 1.6g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.1g 食塩 2.2g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.2g 食塩 3.4g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.2g 食塩 2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.8g 食塩 1.9g	エネルギー 408kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.4g 食塩 2g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.8g 食塩 1.9g
昼食	敬老の日■ 栗ごはん 天ぷら盛り合わせ (てんつゆ) 紅白なます 秋野菜の炊き合わせ 茶碗蒸し 果物	米飯 豚肉の甘酢炒め 冷奴あんかけ 中華スープ 果物 	エビピラフ 南瓜のキッシュ コンソメスープ ヨーグルト	米飯 鶏の照り焼き 付) がんもの煮物 味噌汁 果物	米飯 太刀魚の塩焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物 	米飯 アジフライ 付) マカロニサラダ かき卵スープ 果物	ビビンバ 五目きんぴら 中華スープ デザートムース 
	エネルギー 694kcal 蛋白質 32.3g 脂質 16g 食塩 3.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.3g 脂質 8.3g 食塩 1.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.9g 食塩 2.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.1g 食塩 2.5g	エネルギー 520kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.8g 食塩 2.2g	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.2g 食塩 3.1g
夕食	米飯 すき焼き風 じゃが芋のきんぴら ほうれん草ゆかり和え すまし汁 	米飯 ホキのさくさく焼き 豆のケチャップ煮 ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ	米飯 牛肉きのこソテー 付) ピーマンのしらす炒め ポテトサラダ 味噌汁	米飯 クリームコロッケ・えびカツ 付) たまごとじ 茄子のずんだかけ 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) じゃが芋ソテー キャベツのツナ和え コンソメスープ	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 里芋の炒め煮 はくさいのゆかり和え 味噌汁	米飯 鰯の煮付 がんもの煮物 春雨ごま酢和え 味噌汁
	エネルギー 542kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11g 食塩 3.1g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.6g 食塩 3.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23g 脂質 14.9g 食塩 3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.8g 食塩 3.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.2g 食塩 2.7g	エネルギー 592kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.8g 食塩 3.8g	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.7g 食塩 3.2g
3時	紅白まんじゅう	しっとりやわらか大福	もみじ饅頭	オレンジゼリー	ヘーゼルナッツケーキ	ワッフル	きな粉おかき
	エネルギー 98kcal 蛋白質 2g 脂質 0.2g 食塩 0g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.3g 食塩 0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 129kcal 蛋白質 1.4g 脂質 10g 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.6g 食塩 0.1g	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g
	エネルギー 1757kcal 蛋白質 66.7g 脂質 31.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 53g 脂質 30.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 54.4g 脂質 27.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 47.5g 脂質 30.9g 食塩 8.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 50.1g 脂質 48.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 51.1g 脂質 32.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 49.9g 脂質 33.5g 食塩 8.3g