9月　献立表

	平成30年09月01日(土)	平成30年09月02日(日)	平成30年09月03日(月)	平成30年09月04日(火)	平成30年09月05日(水)	平成30年09月06日(木)	平成30年09月07日(金)
朝	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) 牛乳	御飯 ちくわの炒め物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) 牛乳	★食パン オムレツ フルーツ(黄桃缶) ジャム(ブルーベリー&マー 牛乳	御飯 フィッシュソーセージの ごましそ納豆 漬物 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 ツナ玉ソテー モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン ウインナーと野菜のス マカロニサラダ ジャム(イチゴ&マーガリン) ジョア
昼	★きのこ御飯 さんまの塩焼き なすの煮浸し ぶどうゼリー	御飯 厚揚げとザーサイの炒め 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	御飯 めだいの西京焼き 肉じゃが キャベツのおかか和え	三色丼 なすのみそ炒め もやしの和え物	★冷やしたぬきうどん 鶏肉と根菜の炒め煮 ちくわの磯辺揚げ	御飯 あじの塩麹焼き 里芋の田楽 ひじきの白和え	御飯 豆腐ステーキ いんげんの炒め物 フルーツ(梨)
夕	御飯 豚肉のオイスター炒め 肉しゅうまい フルーツ(パイン缶) 中華スープ(白菜)	御飯 魚の照焼き 白菜のそぼろ煮 いんげんの生姜和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ	御飯 鶏肉のトマト煮 花野菜ソテー パンプキンサラダ コンソメスープ(青菜・コ	御飯 ほきの梅おろしソース 春雨の炒め物 ほうれん草のわさび和え お吸物(麩・みつば)	御飯 魚の野菜田楽 きんぴらごぼう フルーツ(りんご缶) お吸物(素麺・しめじ)	御飯 焼肉風 かぼちゃの含め煮 フルーツ(みかん缶) お吸物(はんぺん・ねぎ)	御飯 鶏肉のクリームソースかけ ポテトソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(白菜・コ
エネルギー	1623kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1547kcal
蛋白質	55.2g	蛋白質 64.2g	蛋白質 59.6g	蛋白質 59.6g	蛋白質 59.2g	蛋白質 61.7g	蛋白質 58.3g
鉄	8.7mg	鉄 7.1mg	鉄 6.4mg	鉄 4.7mg	鉄 7.8mg	鉄 9.7mg	鉄 4.3mg
食塩	7.5g	食塩 7.9g	食塩 6.3g	食塩 7g	食塩 9.1g	食塩 6.9g	食塩 5.3g

	平成30年09月08日(土)	平成30年09月09日(日)	平成30年09月10日(月)	平成30年09月11日(火)	平成30年09月12日(水)	平成30年09月13日(木)	平成30年09月14日(金)
朝	御飯 出し巻き卵 ブロッコリーのごま和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・揚げ) ヨーグルト	御飯 ちくわと大根の炒め煮 納豆 漬物 味噌汁(青菜) 牛乳	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳	★食パン クラムチャウダー フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸 おろし納豆 漬物 味噌汁(青菜) 牛乳	御飯 厚揚げの炒め煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン スクランブルエッグ コーンコールスロー ジャム(ブルーベリー&マー カルシウム牛乳
昼	ビビンバ丼 かぶのかに風味あん フルーツ(パイン缶)	御飯 メンチカツ・エビフライ 春菊のごま和え フルーチェ(ぶどう)	御飯 白身魚の香り蒸し 高菜炒め フルーツ(白桃缶)	秋野菜カレー レタスサラダ ヨーグルトムース 漬物	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ	御飯 赤魚の蒲焼き もやしのそぼろ炒め オクラのお浸し	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 杏仁ムース
夕	御飯 魚のねぎ味噌焼き なすのそぼろあんかけ 春雨の和え物 お吸物(とろろ昆布・貝害	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え 中華スープ(えのき・わか	御飯 えびと豆腐の旨煮 切干大根の炒め煮 ひじきサラダ 味噌汁(あさり・葉)	御飯 あじの生姜焼き かぼちゃの白煮 小松菜の和え物 かき玉汁	御飯 さわらの照焼き きんぴらごぼう フルーツ(りんご缶) お吸物(豆腐・椎茸)	御飯 チキンソテー マカロニサラダ フルーツヨーグルト ポタージュスープ	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ 鶏じゃが フルーツ(みかん缶) お吸物(はんぺん・貝害
エネルギー	1650kcal	エネルギー 1647kcal	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1641kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1517kcal
蛋白質	59.3g	蛋白質 58g	蛋白質 63.2g	蛋白質 57.5g	蛋白質 62.6g	蛋白質 64.6g	蛋白質 59.5g
鉄	6.1mg	鉄 6mg	鉄 11mg	鉄 14.6mg	鉄 7mg	鉄 9.7mg	鉄 12.9mg
食塩	7.9g	食塩 7.1g	食塩 7g	食塩 7.3g	食塩 8.4g	食塩 7.1g	食塩 7.1g

	平成30年09月15日(土)	平成30年09月16日(日)	平成30年09月17日(月)	平成30年09月18日(火)	平成30年09月19日(水)	平成30年09月20日(木)	平成30年09月21日(金)
朝	御飯 がんもの含め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) 牛乳	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン ベーコンとほうれん草の フルーツ(りんご缶) ジャム(ピーナッツ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 梅納豆 漬物 味噌汁(もやし・椎茸) 牛乳	御飯 炒り豆腐 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(さつまいも) ジョア	★食パン ウインナーと野菜のソテ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 しらすと生姜の卵焼き 春雨炒め キャベツの酢みそ和え	御飯 和風ハンバーグ ひじきの煮物 ほうれん草とツナのサラ	◇◇ご長寿祝賀会◇◇ ★ちらし寿司 お祝い弁当 デザート	★海鮮タンメン 焼餃子 チンゲン菜とサーサイの和え	御飯 めだいのごま照焼き あさりとじゃが芋の煮物 ひじきサラダ	御飯 豚肉のおろしポン酢 ちくわの磯辺揚げ マスカットゼリー	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの田楽 豆腐サラダ
夕	御飯 豚肉と野菜の塩炒め 里芋の煮物 フルーツ(バナナ) お吸物(麩・葉)	御飯 たらの甘酢あん れんこんの味噌炒め煮 もやしの和え物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 鶏肉の粒マスタード焼き 大根サラダ フルーツ(みかん缶) お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐と野菜の卵とじ なすのそぼろ煮 ごぼうサラダ お吸物(麩・わかめ)	御飯 ロールキャベツ マカロニソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コー	御飯 かれいのピリ辛煮 レンコンの塩炒め 小松菜のわさび和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 オクラの昆布和え お吸物(青菜・椎茸)
エネルギー	1554kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 2174kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1564kcal
蛋白質	55.4g	蛋白質 61.2g	蛋白質 73.3g	蛋白質 56.2g	蛋白質 56.9g	蛋白質 60.3g	蛋白質 59.2g
鉄	7.2mg	鉄 8.2mg	鉄 10.3mg	鉄 5.9mg	鉄 8.7mg	鉄 6.4mg	鉄 7.6mg
食塩	6.6g	食塩 8g	食塩 11g	食塩 8.2g	食塩 7.4g	食塩 7.3g	食塩 5.6g

	平成30年09月22日(土)	平成30年09月23日(日)	平成30年09月24日(月)	平成30年09月25日(火)	平成30年09月26日(水)	平成30年09月27日(木)	平成30年09月28日(金)
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの炒め煮 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) 牛乳	★食パン 野菜スープ たまごサラダ マーガリン カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 おかか納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・揚げ) ジョア	★食パン ミネストローネ フルーツ(みかん缶) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 さんまの焼き浸し きんぴらごぼう フルーツ(みかん缶)	御飯 豚肉のガーリックソテー ジャーマンポテト 大根サラダ	★にゅうめん いわしバーグ いんげんの昆布和え	御飯 ほきのしそチーズ焼き レンコンの塩炒め 春菊のお浸し	親子丼 ごぼうの炒め物 いんげんのくるみ和え	御飯 めだいの風味焼き じゃが芋のそぼろあんか もやしの和え物	御飯 豚肉とまいたけの炒め物 かぶとちくわの煮物 なすの生姜和え
夕	御飯 かに玉 焼きビーフン もやしの中華和え 中華スープ(白菜・にら)	御飯 白身魚の香味ソース 里芋とちくわの煮物 ほうれん草のごま和え お吸物(麩・豆苗)	御飯 チキンカツ ひじきサラダ フルーツ(りんご缶) お吸物(とろろ昆布・ねぎ	御飯 八宝菜 水餃子 フルーツ(パイン缶) 中華スープ(えのき・わか	御飯 あじのねぎ味噌焼き 春雨の炒め物 ほうれん草のからし和え お吸物(素麺・みつば)	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 切干大根のごま酢和え 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 魚の七味焼き 鶏じゃが 春雨サラダ お吸物(青菜)
エネルギー	1620kcal	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1530kcal
蛋白質	57.6g	蛋白質 60.7g	蛋白質 58.3g	蛋白質 57g	蛋白質 69g	蛋白質 60.2g	蛋白質 56.7g
鉄	7.3mg	鉄 8.1mg	鉄 6.7mg	鉄 7.2mg	鉄 10.5mg	鉄 6.8mg	鉄 7mg
食塩	7.1g	食塩 7.8g	食塩 8.9g	食塩 6.5g	食塩 7.6g	食塩 7g	食塩 6.5g

	平成30年09月29日(土)	平成30年09月30日(日)					
朝	御飯 ウインナーソテー 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) 牛乳	御飯 フィッシュソーセージの炒め物 納豆 漬物 味噌汁(大根) 牛乳					
昼	御飯 かれいの酢醤油あんか かぼちゃの白煮 小松菜のお浸し	御飯 魚の梅味噌焼き ひじきの炒り煮 キャベツのわさび和え					
夕	御飯 チキンのママレード焼き ブロッコリーサラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(青菜・コ	わかめ御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(白菜・揚げ)					
エネルギー	1531kcal	エネルギー 1532kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
蛋白質	64g	蛋白質 64.5g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
鉄	6.6mg	鉄 6.1mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg
食塩	6.3g	食塩 8.1g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g