

2023年 9月 月間献立表(夕食)

月		火	水	木	金	土	日	
						1	2	3
						ご飯 ミックスベジと玉葱のスープ トンテキ 三色お浸し カステラ エネルギー-677kcal たんぱく質24.1g 脂質18.1g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き さつま芋レモン煮 プチシュー エネルギー-700kcal たんぱく質24.1g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g	ご飯 春雨と白菜のスープ チキンピカタ カリフラワーサラダ バナナババロア エネルギー-705kcal たんぱく質29.3g 脂質21.9g 食塩相当量2.4g
4	5	6	7	8	9	10		
ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー-710kcal たんぱく質26.0g 脂質28.2g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根の金平 焼きプリンタルト エネルギー-660kcal たんぱく質23.4g 脂質20.0g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 筑前煮 胡瓜の蟹カマ和え いちごケーキ エネルギー-688kcal たんぱく質26.2g 脂質20.4g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ カスタードどら焼き エネルギー-673kcal たんぱく質22.4g 脂質17.9g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 黒糖ケーキ エネルギー-667kcal たんぱく質23.5g 脂質19.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋レモン煮 プチシュー エネルギー-676kcal たんぱく質27.3g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 人参のドレッシング和え ワッフル エネルギー-703kcal たんぱく質27.8g 脂質24.3g 食塩相当量2.7g		
11	12	13	14	15	16	17		
ご飯 けんちん汁 鰯の西京焼き ポテトサラダ コーヒーゼリー エネルギー-634kcal たんぱく質24.4g 脂質18.0g 食塩相当量2.1g	ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン カクテルサラダ グレープムース エネルギー-685kcal たんぱく質28.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ ココアワッフル エネルギー-676kcal たんぱく質25.3g 脂質22.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し ぶどうゼリー エネルギー-726kcal たんぱく質19.6g 脂質29.4g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ ほうれん草のピーナツ和え ワッフル エネルギー-664kcal たんぱく質28.0g 脂質20.8g 食塩相当量2.6g	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー カステラ エネルギー-683kcal たんぱく質25.5g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g	ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 冬瓜のくず煮 焼きプリンタルト エネルギー-650kcal たんぱく質23.0g 脂質20.1g 食塩相当量2.9g		
18	19	20	21	22	23	24		
ご飯 味噌汁 魚の味醂醤油焼 肉じゃが コーヒーゼリー エネルギー-652kcal たんぱく質26.1g 脂質15.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し やわらかプリン エネルギー-664kcal たんぱく質28.5g 脂質19.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 南瓜のそぼろあんかけ チョコレートババロア エネルギー-667kcal たんぱく質28.6g 脂質12.5g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 バサのけんちんあん さつま芋のレモン煮 いちごババロア エネルギー-659kcal たんぱく質25.1g 脂質12.8g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー-665kcal たんぱく質22.0g 脂質22.5g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 蕪の昆布茶和え ココアワッフル エネルギー-652kcal たんぱく質27.6g 脂質19.3g 食塩相当量3.2g	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き ツナポテト バナナババロア エネルギー-701kcal たんぱく質33.6g 脂質16.7g 食塩相当量3.1g		
25	26	27	28	29	30			
ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ 唐揚げ ブロッコリーのサラダ マスカットゼリー エネルギー-673kcal たんぱく質20.8g 脂質22.2g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 卵の花 りんごゼリー エネルギー-712kcal たんぱく質16.6g 脂質23.0g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 いちごゼリー エネルギー-706kcal たんぱく質27.3g 脂質19.8g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め 青梗菜と油揚げの煮浸し カスタードどら焼き エネルギー-583kcal たんぱく質19.8g 脂質10.1g 食塩相当量2.7g	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼き マカロニサラダ ぶどうゼリー エネルギー-685kcal たんぱく質25.7g 脂質20.4g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ナムル ココアワッフル エネルギー-672kcal たんぱく質25.5g 脂質20.6g 食塩相当量2.3g			



* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。