

# 2023年 9月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				ご飯 清汁 ブリの味噌マヨ焼 棒棒鶏サラダ ピーチゼリー エネルギー677kcal たんぱく質28.7g 脂質23.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 サバの照焼 ナムル みかんゼリー エネルギー706kcal たんぱく質22.8g 脂質23.7g 食塩相当量3.1g	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 回鍋肉 野菜の白だし煮 アップルゼリー エネルギー659kcal たんぱく質20.2g 脂質19.7g 食塩相当量3.4g
4	5	6	7	8	9	10
ナポリタン 白菜とミックスベジのスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト エネルギー692kcal たんぱく質23.9g 脂質30.4g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ プチシュー エネルギー705kcal たんぱく質24.6g 脂質27.6g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 ブルコギ風炒め ナムル ピーチゼリー エネルギー603kcal たんぱく質17.9g 脂質24.1g 食塩相当量2.4g	シーフードカレー ジョア ツナサラダ いちごゼリー エネルギー702kcal たんぱく質23.5g 脂質14.9g 食塩相当量3.9g	ロールパン&りんごジャム ポークチャップ ほたて風味サラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー680kcal たんぱく質29.1g 脂質30.6g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 豚肉となすの味噌炒め ひじきの煮物 いちごババロア エネルギー721kcal たんぱく質24.4g 脂質23.9g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 大根きんぴら いちごケーキ エネルギー725kcal たんぱく質24.0g 脂質27.8g 食塩相当量3.4g
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 中華スープ チンジャオロース 大根の韓国風サラダ マンゴープリン エネルギー692kcal たんぱく質26.9g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 パサのイタリアン焼き 冬瓜の蟹あんかけ やわらかプリン エネルギー674kcal たんぱく質30.8g 脂質14.4g 食塩相当量3.2g	ご飯 ミックスベジとなすのスープ 八宝菜 タラモサラダ プチシュー エネルギー611kcal たんぱく質19.3g 脂質18.8g 食塩相当量2.2g	けんちんうどん 蟹風味しゅうまい バニラババロア ジョア エネルギー726kcal たんぱく質27.3g 脂質24.6g 食塩相当量3.5g	ご飯 清汁 フライ盛合せ ひじきサラダ フルーツポンチ エネルギー719kcal たんぱく質12.9g 脂質19.8g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ りんごゼリー エネルギー693kcal たんぱく質21.5g 脂質24.8g 食塩相当量2.7g	ご飯 清汁 ハンバーグトマトソース じゃが芋のガーリック炒め ミルクレープ エネルギー675kcal たんぱく質21.4g 脂質21.4g 食塩相当量3.5g
18	19	20	21	22	23	24
炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 豚汁 揚げた豆腐そぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ みかんゼリー エネルギー668kcal たんぱく質21.3g 脂質20.0g 食塩相当量1.8g	和風パスタ 白菜とミックスベジのスープ さつま芋サラダ アップルピーチすりおろしゼリー エネルギー651kcal たんぱく質19.9g 脂質17.9g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 家常豆腐 大根と人参の昆布茶和え バナナ エネルギー696kcal たんぱく質29.3g 脂質20.8g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き マイルドポテトサラダ ピーチゼリー エネルギー702kcal たんぱく質26.9g 脂質18.8g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 鶏チリ 鍋しぎ プチシュー エネルギー678kcal たんぱく質23.9g 脂質22.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 鱈のニンニク味噌焼き ほうれん草ピーナツ和え やわらかプリン エネルギー701kcal たんぱく質26.2g 脂質26.4g 食塩相当量2.6g
25	26	27	28	29	30	
菜飯 味噌汁 魚のパン粉焼き カラフルサラダ あんみつ エネルギー592kcal たんぱく質24.5g 脂質8.8g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ玉葱ソース コールスローサラダ グレープムース エネルギー714kcal たんぱく質20.3g 脂質21.2g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ ほうれん草のしらす和え フルーツ杏仁 エネルギー696kcal たんぱく質27.3g 脂質22.0g 食塩相当量3.0g	ロールパン&チョコクリーム ブラウンシチュー 大根サラダ いちごババロア 牛乳 エネルギー696kcal たんぱく質29.1g 脂質30.8g 食塩相当量3.1g	味噌ラーメン かに風味焼売 大根の中華和え マンゴープリン エネルギー672kcal たんぱく質23.1g 脂質23.9g 食塩相当量3.9g	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル マイルドポテトサラダ ヨーグルトババロア エネルギー668kcal たんぱく質28.0g 脂質17.0g 食塩相当量2.3g	
エネルギー592kcal たんぱく質24.5g 脂質8.8g 食塩相当量3.2g						

\* 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。