

# 2023年 9月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				ごはん 味噌汁 目玉焼 ツナサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ポテトのチーズ焼 かぶの白だし煮 ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ ツナサラダ 牛乳
				エネルギー661kcal たんぱく質26.8g 脂質27.5g 食塩相当量2.7g	エネルギー587kcal たんぱく質18.5g 脂質12.6g 食塩相当量3.4g	エネルギー622kcal たんぱく質27.0g 脂質29.7g 食塩相当量2.4g
4	5	6	7	8	9	10
ごはん 味噌汁 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ りんご缶 ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草のくるみお和え ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め 小松菜と人参のごま和え ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草ピーナツ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 お麩の卵とじ 人参しりしり ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ 白桃缶 ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト
エネルギー563kcal たんぱく質16.0g 脂質9.5g 食塩相当量3.1g	エネルギー561kcal たんぱく質19.4g 脂質9.2g 食塩相当量2.7g	エネルギー566kcal たんぱく質16.8g 脂質12.2g 食塩相当量2.6g	エネルギー544kcal たんぱく質19.9g 脂質14.0g 食塩相当量2.6g	エネルギー595kcal たんぱく質22.2g 脂質9.1g 食塩相当量3.2g	エネルギー554kcal たんぱく質12.6g 脂質11.0g 食塩相当量3.0g	エネルギー576kcal たんぱく質23.3g 脂質9.8g 食塩相当量2.6g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 花野菜とウインナーソテー りんご缶 ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 生揚げの甘辛煮 オクラとなすの和え物 ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ビーフソテー うぐいす豆 ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 お麩の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト
エネルギー572kcal たんぱく質18.6g 脂質20.6g 食塩相当量2.9g	エネルギー557kcal たんぱく質16.2g 脂質12.4g 食塩相当量2.2g	エネルギー548kcal たんぱく質16.8g 脂質10.6g 食塩相当量2.5g	エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g	エネルギー594kcal たんぱく質18.5g 脂質6.4g 食塩相当量1.9g	エネルギー550kcal たんぱく質13.5g 脂質13.2g 食塩相当量2.8g	エネルギー554kcal たんぱく質17.8g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g
18	19	20	21	22	23	24
ごはん 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー りんご缶 ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き カボチャとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト
エネルギー559kcal たんぱく質19.7g 脂質14.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー601kcal たんぱく質21.9g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	エネルギー590kcal たんぱく質17.3g 脂質20.9g 食塩相当量2.3g	エネルギー551kcal たんぱく質11.9g 脂質16.4g 食塩相当量2.4g	エネルギー582kcal たんぱく質23.9g 脂質18.2g 食塩相当量2.4g	エネルギー557kcal たんぱく質16.8g 脂質14.6g 食塩相当量3.3g	エネルギー589kcal たんぱく質19.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g
25	26	27	28	29	30	
ごはん 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉豆腐 いんげんのお浸し ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め 白桃缶 ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 ほうれん草のドレ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり 白桃缶 ふりかけセレクト	
エネルギー543kcal たんぱく質16.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.3g	エネルギー563kcal たんぱく質24.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	エネルギー547kcal たんぱく質15.1g 脂質14.5g 食塩相当量2.5g	エネルギー539kcal たんぱく質16.1g 脂質13.5g 食塩相当量3.4g	エネルギー579kcal たんぱく質20.4g 脂質12.5g 食塩相当量2.2g	エネルギー555kcal たんぱく質15.0g 脂質10.9g 食塩相当量2.7g	

\* 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。