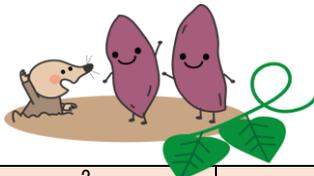


2024年 9月 月間献立表（昼食）

月	火	水	木	金	土	日
						1
  						ご飯 すまし汁 清汁 バサのけんちんあん 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ エネルギー666kcal たんぱく質27.2g 脂質22.1g 食塩相当量3.3g
2	3	4	5	6	7	8
カルボナーラ パブリカともやしのスープ グリーンサラダ みかんヨーグルト	ご飯 フタナスープ 麻婆豆腐 鶏肉のもやし炒め ピーチゼリー	ご飯 すまし汁 清汁 鯖の照焼 茄子の薬味和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鶏ときのこのバター炒め 大根のきんぴら ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしの中華和え 青りんごゼリー	炒飯 みそ汁 具沢山汁 メンチカツ ブチシュー	ご飯 味噌汁 白身魚の黒胡椒焼き マカロニマヨサラダ ピーチゼリー
エネルギー670kcal たんぱく質22.0g 脂質26.9g 食塩相当量2.3g	エネルギー667kcal たんぱく質24.3g 脂質18.3g 食塩相当量3.0g	エネルギー710kcal たんぱく質22.4g 脂質25.0g 食塩相当量3.3g	エネルギー665kcal たんぱく質24.6g 脂質21.4g 食塩相当量2.9g	エネルギー644kcal たんぱく質23.4g 脂質19.1g 食塩相当量2.3g	エネルギー650kcal たんぱく質20.8g 脂質23.3g 食塩相当量2.4g	エネルギー698kcal たんぱく質24.6g 脂質22.3g 食塩相当量3.1g
9	10	11	12	13	14	15
バターロール&ピーナツクリーム ポテのミートソース和え チーズとブロッコリーのサラダ ピーチゼリー 牛乳	ご飯 オクラとピーマンのスープ ハンバーグマトソース ツナマヨサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 焼売 唐揚げ イタリアンサラダ バナナ	味噌ラーメン 焼売 ホタテ風味サラダ ブチシュー	キーマカレー マイルドポテトサラダ シニア みかんヨーグルト	ご飯 すまし汁 清汁 鶏肉の味噌漬焼 竹輪と野菜の煮物 いちごパバロア	ご飯 味噌汁 白身魚のガーリックバタームニエル 里芋のそぼろあんかけ パニラパバロア
エネルギー675kcal たんぱく質24.5g 脂質33.5g 食塩相当量2.3g	エネルギー679kcal たんぱく質19.9g 脂質21.3g 食塩相当量3.7g	エネルギー753kcal たんぱく質28.5g 脂質27.5g 食塩相当量2.5g	エネルギー682kcal たんぱく質30.9g 脂質25.5g 食塩相当量4.6g	エネルギー663kcal たんぱく質19.7g 脂質16.3g 食塩相当量1.5g	エネルギー657kcal たんぱく質26.8g 脂質17.8g 食塩相当量2.7g	エネルギー668kcal たんぱく質28.5g 脂質13.9g 食塩相当量2.6g
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 中華スープ 回鍋肉 ナムル ヨーグルト	ご飯 味噌汁 家常豆腐 冬瓜のぐず煮 みかん缶	菜飯 すまし汁 清汁 魚の南蛮漬け チーズとブロッコリーのサラダ チョコレートパバロア	ご飯 ミックスベジと菜の花のスープ 麻婆春雨 大根の中華和え 青りんごゼリー	～お月見イベント～ 月見うどん かに焼売 里芋のごまマヨサラダ お月見ゼリー	ご飯 茄子とコーンのスープ チンジャオロース 白菜とハムのソテー マンゴープリン	ご飯 ジュリエンスープ タンダリーチキン キャベツサラダ ブチシュー
エネルギー666kcal たんぱく質22.3g 脂質23.0g 食塩相当量2.4g	エネルギー703kcal たんぱく質30.2g 脂質22.7g 食塩相当量3.3g	エネルギー707kcal たんぱく質27.1g 脂質23.9g 食塩相当量3.1g	エネルギー670kcal たんぱく質19.3g 脂質16.2g 食塩相当量2.7g	エネルギー666kcal たんぱく質23.3g 脂質28.0g 食塩相当量3.2g	エネルギー694kcal たんぱく質28.9g 脂質18.4g 食塩相当量2.8g	エネルギー667kcal たんぱく質27.4g 脂質25.6g 食塩相当量2.6g
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル かぶの白だし煮 杏仁豆腐	ナポリタン 白菜と青葱のスープ カラフルサラダ ピーチゼリー	ご飯 ハムと白菜のスープ ブルコギ風炒め ブロッコリーのサラダ やわらかプリン	バターロール&チョコクリーム クリームシチュー グリーンサラダ マスカットゼリー 牛乳	ご飯 ミックスベジと白菜のスープ 唐揚げニンニク味噌味 カラフルサラダ りんごゼリー	ご飯 中華スープ 豚キムチ きゅうりと大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 清汁 ブリの味噌マヨ焼 ジャーマンポテト 蜜桃缶
エネルギー654kcal たんぱく質25.9g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g	エネルギー672kcal たんぱく質19.1g 脂質27.2g 食塩相当量2.6g	エネルギー706kcal たんぱく質23.1g 脂質26.6g 食塩相当量2.8g	エネルギー676kcal たんぱく質26.5g 脂質30.9g 食塩相当量3.5g	エネルギー692kcal たんぱく質24.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.4g	エネルギー685kcal たんぱく質22.2g 脂質22.0g 食塩相当量3.3g	エネルギー655kcal たんぱく質26.9g 脂質23.9g 食塩相当量2.5g
30	さつまいも					
ご飯 白菜とにらのスープ 鶏肉の葱塩焼き アスパラとウインナーのソテー パニラパバロア	さつまいもの主成分はでんぷんで加熱すると一部が糖質に変わり甘味が増します。しかしカロリーは米や小麦の3分の1程度と低く、他にもビタミンCやビタミンE、食物繊維を多く含んでおり体の内も外もキレイにしてくれる素敵な食材です。ビタミンCはりんごの約5倍、ビタミンEは抗酸化作用、食物繊維は腸内の老廃物を排出してくれ、お肌や体の調子を整えてくれる注目の食材です。 今の季節、おいしい焼きいもを作るにはゆっくり加熱することでさつまいもを作るにはゆっくり加熱することでさつまいもがより甘くなります。これはでんぷん分解酵素のアミラーゼがゆっくり加熱することで活発になるからです。250度のオーブンで30分程焼くとおいしい焼きいもができます。					
エネルギー707kcal たんぱく質29.0g 脂質23.4g 食塩相当量3.0g						

*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、よろしくお願いたします。

