# 9月献立のオススメ

## 9月5日 昼食 ご当地グルメ~群馬県~
## 上州太田焼きそば

群馬県太田市が発祥で、麺は太く、濃いソースが絡んでいるのが特徴です。
工業の町であり、当時の工員が好んで焼そばを食べたことから、広がりました。
太麺に独自ブレンドソースが絡み合い、キャベツの味が絶妙に調和して、焼そばに深みとうまみを出しています。

## 9月7日 昼食 白露（はくろ）
## 味噌ラーメン

白露とは、夜の間に大気が冷え込み、本格的な秋の到来を感じられる頃の事です。
日中との気温差で体調を崩しやすい時期でもあるので、体を温める働きのある味噌、生姜、にんにく、唐辛子の入ったスープを献立に取り入れました。

## 9月9日 昼食 重陽の節句（ちょうようのせっく）
## オクラと桜海老の菊花和え

五節句のひとつで、菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」とも呼ばれます。
菊は古来より薬草としても用いられ、延寿の力があるとされています。

## その他

**9月6日**
黒酢の日
（鶏肉の黒酢ソース）

**9月10日**
魚の日
（白身魚フライ）

**9月15日**
ひじきの日
（ひじき煮）

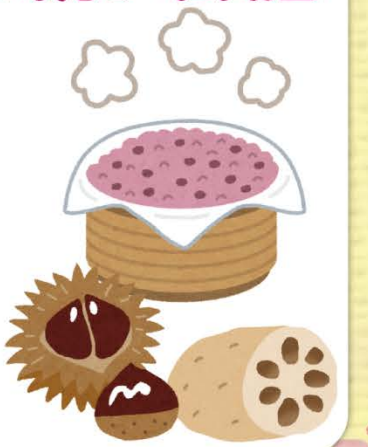
**9月17日**
イタリア料理の日
（豚肉と茄子のトマト煮）

## 9月15日 夕食 十五夜
## 里芋あんかけ

十五夜は、お月見・中秋の名月・芋名月とも呼ばれ、秋の収穫を喜び感謝する祭りとされています。
満月に見立てたお団子と魔除けの力があるといわれるすすき、収穫されたばかりの里芋やさつまいもなどをお供えします。

## 9月19日 昼食 行事食
## 敬老の日のお祝い御膳

敬老の日の献立は、お祝いのお食事です。
赤飯の赤色は災いを避ける力があると信じられ、魔除けの意味を込めて、祝いの席では欠かせません。
副菜には、栗、里芋、蓮根と旬の食材をふんだんに取り入れました。



## 9月22日 昼食 秋分の日
## 筑前煮

秋分の日は祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日です。残暑もなくなり、肌寒さを感じ始める時期でもあります。
主菜の筑前煮には体を温める作用のある根菜類が多く使用されています。

C　朝食3品 基本/通常/T

9月献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 朝食 | | | | | | | |
| | | | | | ジャーマンポテト<br>マカロニのトマトソース炒め<br>ごぼうのサラダ | 焼き鮭<br>ひじき煮<br>割り干し大根漬 | ブレーンオムレツ<br>ハッシュドポテト<br>人参の干しぶどう入りサラダ |
| | | | | | エネルギー　205 kcal<br>蛋白質　9.66 g　脂質　7.11 g<br>炭水化物　25.62 g　食塩　1.31 g | エネルギー　79 kcal<br>蛋白質　8.05 g　脂質　2.48 g<br>炭水化物　6.63 g　食塩　1.17 g | エネルギー　164 kcal<br>蛋白質　8.36 g　脂質　10.15 g<br>炭水化物　9.25 g　食塩　1.00 g |
| 昼食 | | | | | | | |
| | | | | | 赤飯<br>さわらの幽庵焼き<br>しょうが甘酢漬（添え）<br>卵の花<br>いんげんの胡麻和え<br>**赤飯の日** | デミグラスソースハンバーグ<br>茹でミックスベジタブル（添え）<br>蓮根といんげんのバター風炒め<br>コールスローサラダ | マーボー豆腐<br>チンゲン菜と椎茸の炒め煮<br>春雨サラダ |
| | | | | | エネルギー　179 kcal<br>蛋白質　12.19 g　脂質　8.46 g<br>炭水化物　12.25 g　食塩　1.19 g | エネルギー　286 kcal<br>蛋白質　11.65 g　脂質　18.07 g<br>炭水化物　20.12 g　食塩　1.80 g | エネルギー　173 kcal<br>蛋白質　10.02 g　脂質　10.29 g<br>炭水化物　9.49 g　食塩　2.21 g |
| 夕食 | | | | | | | |
| | | | | | 牛肉と豆腐の卵とじ<br>れんこんつくねあんかけ<br>キャベツの酢味噌和え | 肉じゃが<br>茄子の煮物<br>ほうれん草の白和え | めばるの煮付け<br>味付け花人参（添え）<br>かぼちゃの煮物<br>わかめと玉ねぎのポン酢和え |
| | | | | | エネルギー　283 kcal<br>蛋白質　13.02 g　脂質　16.82 g<br>炭水化物　18.30 g　食塩　2.15 g | エネルギー　165 kcal<br>蛋白質　5.54 g　脂質　7.56 g<br>炭水化物　19.95 g　食塩　1.29 g | エネルギー　101 kcal<br>蛋白質　9.47 g　脂質　1.62 g<br>炭水化物　12.41 g　食塩　1.59 g |
| 合計 | | | | | エネルギー　667 kcal<br>蛋白質　34.87 g　脂質　32.39 g<br>炭水化物　56.17 g　食塩　4.65 g | エネルギー　529 kcal<br>蛋白質　25.24 g　脂質　28.11 g<br>炭水化物　46.70 g　食塩　4.26 g | エネルギー　438 kcal<br>蛋白質　27.85 g　脂質　22.06 g<br>炭水化物　31.15 g　食塩　4.80 g |

**★スープも可　●吸い物も可**

**※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。**

# 献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝食 | | | | | | | |
| | ちくわと昆布の炒り煮<br>揚げ茄子と鶏そぼろのあんかけ<br>かけておいしい卵 | 鶏肉といんげんの煮物<br>きんぴらごぼう<br>味付けとろろ芋 | スクランブルエッグ<br>ビーフンのカレー風味<br>ひじきのサラダ | 赤魚の塩麹焼き<br>一口がんもの含め煮<br>山形のだし | 野菜入り玉子焼き<br>蓮根といんげんのバター風炒め<br>おからサラダ | 厚揚げ豆腐の和風あんかけ<br>さつま揚げとチンゲン菜の煮物<br>茎わかめさっぱり和え | ボイルドウインナー<br>茄子としめじのトマトソース<br>コールスローサラダ |
| | エネルギー 154 kcal<br>蛋白質 5.93 g 脂質 10.40 g<br>炭水化物 8.98 g 食塩 1.28 g | エネルギー 111 kcal<br>蛋白質 4.39 g 脂質 3.82 g<br>炭水化物 14.35 g 食塩 1.32 g | エネルギー 218 kcal<br>蛋白質 5.10 g 脂質 14.40 g<br>炭水化物 16.51 g 食塩 1.41 g | エネルギー 62 kcal<br>蛋白質 5.39 g 脂質 2.76 g<br>炭水化物 3.50 g 食塩 1.33 g | エネルギー 165 kcal<br>蛋白質 5.18 g 脂質 8.97 g<br>炭水化物 15.51 g 食塩 1.24 g | エネルギー 64 kcal<br>蛋白質 3.00 g 脂質 2.80 g<br>炭水化物 6.58 g 食塩 1.50 g | エネルギー 235 kcal<br>蛋白質 5.16 g 脂質 18.68 g<br>炭水化物 12.50 g 食塩 1.91 g |
| 昼食 | | | | | | | |
| | タラのムニエル<br>タルタルソース(添え)<br>茹でブロッコリー（添え）<br>大豆のトマト煮<br>スパゲティーサラダ | 上州太田焼きそば<br>紅しょうが漬（添え）<br>海老揚げしゅうまい<br>玉ねぎとブロッコリーの彩りサラダ<br>**ご当地グルメ<br>群馬県** | 鶏肉の黒酢ソース炒め<br>豆腐とかにかまの中華あん<br>きゅうりと中華くらげの和え物<br>**黒酢の日** | 味噌ラーメン（煮豚、ほうれん草）<br>春巻<br>ブロッコリーのごま和え<br>**白露** | ハヤシライス<br>青菜と海老の炒め物<br>蒸し鶏とブロッコリーのマヨ和え | 銀鮭 塩焼<br>大根おろし（添え）<br>五目厚焼玉子<br>桜海老とオクラの菊花和え<br>**重陽の節句**<br>★主菜選択★<br>銀鮭塩焼き<br>又は、<br>さんまの塩焼き | 白身魚のフライ<br>タルタルソース(添え)<br>茹でキャベツ（添え）<br>じゃが芋と椎茸の醤油バター風味<br>人参の干しぶどう入りサラダ<br>**魚の日** |
| | エネルギー 191 kcal<br>蛋白質 13.70 g 脂質 8.18 g<br>炭水化物 16.02 g 食塩 1.53 g | エネルギー 384 kcal<br>蛋白質 12.68 g 脂質 11.51 g<br>炭水化物 58.22 g 食塩 3.44 g | エネルギー 199 kcal<br>蛋白質 9.42 g 脂質 7.07 g<br>炭水化物 24.01 g 食塩 1.66 g | エネルギー 425 kcal<br>蛋白質 16.46 g 脂質 10.79 g<br>炭水化物 60.57 g 食塩 4.03 g | エネルギー 176 kcal<br>蛋白質 8.38 g 脂質 10.41 g<br>炭水化物 6.85 g 食塩 2.39 g | エネルギー 186 kcal<br>蛋白質 17.33 g 脂質 8.69 g<br>炭水化物 10.62 g 食塩 1.68 g | エネルギー 289 kcal<br>蛋白質 11.66 g 脂質 15.89 g<br>炭水化物 23.91 g 食塩 1.16 g |
| 夕食 | | | | | | | |
| | 豚肉の生姜炒め<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え | 赤魚の煮付け<br>茹でほうれん草（添え）<br>レバーの生姜煮<br>なます | 肉団子と野菜のスープ煮<br>チーズ入磯辺はんぺん風<br>マカロニサラダ | チキンのトマト煮<br>一口メンチカツボール<br>ポテトサラダ | 天然ぶりの照焼き<br>しょうが甘酢漬（添え）<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>めかぶの三杯酢和え | 肉団子酢豚風<br>おさつの甘露煮<br>ごぼうのサラダ | 鶏肉の照り煮<br>切り昆布と油揚げの煮物<br>白菜の胡麻和え |
| | エネルギー 287 kcal<br>蛋白質 9.67 g 脂質 17.92 g<br>炭水化物 20.10 g 食塩 2.27 g | エネルギー 155 kcal<br>蛋白質 15.38 g 脂質 3.89 g<br>炭水化物 13.44 g 食塩 1.49 g | エネルギー 250 kcal<br>蛋白質 10.82 g 脂質 9.24 g<br>炭水化物 31.24 g 食塩 3.13 g | エネルギー 322 kcal<br>蛋白質 13.75 g 脂質 17.41 g<br>炭水化物 27.49 g 食塩 1.76 g | エネルギー 196 kcal<br>蛋白質 13.29 g 脂質 10.45 g<br>炭水化物 10.82 g 食塩 1.02 g | エネルギー 230 kcal<br>蛋白質 5.87 g 脂質 7.52 g<br>炭水化物 32.60 g 食塩 2.16 g | エネルギー 238 kcal<br>蛋白質 15.59 g 脂質 11.75 g<br>炭水化物 16.45 g 食塩 2.19 g |
| 合計 | エネルギー 632 kcal<br>蛋白質 29.30 g 脂質 36.50 g<br>炭水化物 45.10 g 食塩 5.08 g | エネルギー 650 kcal<br>蛋白質 32.45 g 脂質 19.22 g<br>炭水化物 86.01 g 食塩 6.25 g | エネルギー 666 kcal<br>蛋白質 25.34 g 脂質 30.71 g<br>炭水化物 71.76 g 食塩 6.20 g | エネルギー 809 kcal<br>蛋白質 35.60 g 脂質 30.96 g<br>炭水化物 91.56 g 食塩 7.12 g | エネルギー 537 kcal<br>蛋白質 26.85 g 脂質 29.83 g<br>炭水化物 33.18 g 食塩 4.65 g | エネルギー 480 kcal<br>蛋白質 26.20 g 脂質 19.01 g<br>炭水化物 49.80 g 食塩 5.34 g | エネルギー 762 kcal<br>蛋白質 32.41 g 脂質 46.32 g<br>炭水化物 52.86 g 食塩 5.26 g |

**★スープも可　●吸い物も可**

**※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。**

C　朝食3品 基本/通常/T

| | 日<br>11 | 月<br>12 | 火<br>13 | 水<br>14 | 木<br>15 | 金<br>16 | 土<br>17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | | | | | | |
| | 厚焼玉子<br>卯の花<br>青のり入りとろろ | 焼きさば<br>さつま揚げの煮物<br>白花豆 | オムレツ（トマトソース）<br>ハッシュドポテト<br>スパゲティーサラダ | ひじきと枝豆の寄せ揚げ<br>切干大根の煮物<br>ゆず白菜漬 | スクランブルエッグ<br>大豆のトマト煮<br>マカロニサラダ | くずし豆腐のあんとじ<br>チンゲン菜と椎茸の炒め煮<br>細切り昆布の佃煮 | ジャーマンポテト<br>蓮根といんげんのバター風炒め<br>ごぼうのサラダ |
| | エネルギー　123 kcal<br>蛋白質　5.74 g　脂質　6.51 g<br>炭水化物　10.63 g　食塩　1.03 g | エネルギー　185 kcal<br>蛋白質　10.41 g　脂質　9.78 g<br>炭水化物　12.76 g　食塩　1.35 g | エネルギー　198 kcal<br>蛋白質　6.03 g　脂質　11.26 g<br>炭水化物　18.08 g　食塩　1.17 g | エネルギー　163 kcal<br>蛋白質　7.16 g　脂質　8.95 g<br>炭水化物　13.50 g　食塩　2.48 g | エネルギー　203 kcal<br>蛋白質　6.84 g　脂質　14.01 g<br>炭水化物　11.53 g　食塩　1.40 g | エネルギー　90 kcal<br>蛋白質　3.18 g　脂質　4.30 g<br>炭水化物　4.82 g　食塩　0.82 g | エネルギー　146 kcal<br>蛋白質　2.52 g　脂質　8.01 g<br>炭水化物　15.99 g　食塩　1.20 g |
| 昼食 | | | | | | | |
| | 牛肉とたけのこの中華炒め<br>鶏とネギのさつま揚げ<br>春雨サラダ | メンチカツ<br>茹でキャベツ（添え）<br>マカロニのトマトソース炒め<br>きゅうりとわかめの酢の物 R | 牛丼<br>小松菜煮びたし<br>割り干し大根漬 | 白身魚のバジル焼き<br>茹でブロッコリー（添え）<br>ビーフンのカレー風味<br>おからサラダ | 北海道産かぼちゃのコロッケ<br>茹でキャベツ（添え）<br>ひじき煮<br>蒸し鶏とブロッコリーのマヨ和え<br>**ひじきの日** | きつねうどん<br>天ぷら盛り合わせ（鶏、さつまいも）<br>ほうれん草のお浸し | 豚肉と茄子のトマト煮<br>青菜と海老の炒め物<br>コールスローサラダ<br>**イタリア料理の日** |
| | エネルギー　244 kcal<br>蛋白質　7.64 g　脂質　16.12 g<br>炭水化物　15.51 g　食塩　2.03 g | エネルギー　356 kcal<br>蛋白質　15.73 g　脂質　17.43 g<br>炭水化物　35.09 g　食塩　2.10 g | エネルギー　283 kcal<br>蛋白質　10.42 g　脂質　18.68 g<br>炭水化物　16.11 g　食塩　2.95 g | エネルギー　233 kcal<br>蛋白質　15.82 g　脂質　9.15 g<br>炭水化物　19.42 g　食塩　1.54 g | エネルギー　223 kcal<br>蛋白質　5.03 g　脂質　12.10 g<br>炭水化物　25.19 g　食塩　0.86 g | エネルギー　456 kcal<br>蛋白質　21.22 g　脂質　13.07 g<br>炭水化物　60.85 g　食塩　4.39 g | エネルギー　270 kcal<br>蛋白質　7.89 g　脂質　17.09 g<br>炭水化物　20.97 g　食塩　3.08 g |
| 夕食 | | | | | | | |
| | 和風あんかけハンバーグ<br>茄子の甘酢煮<br>高野豆腐のごまだれ和え | 鶏肉の味噌炒め<br>れんこん金平<br>ほうれん草の白和え | さわらの漬け焼き<br>しょうが甘酢漬（添え）<br>きんぴらごぼう<br>いんげんのおかか和え | 牛肉と春雨の山椒煮<br>高野豆腐の含め煮<br>おくらと長芋の和え物 | 鶏肉のすき焼き風<br>里芋あんかけ<br>柚子入りなます<br>**十五夜** | さばの煮付け<br>味付け花人参（添え）<br>彩り卵とじ<br>わかめと玉ねぎのポン酢和え | ちらし寿司<br>筍とがんもの煮物<br>もずくの三杯酢和えゆず風味 |
| | エネルギー　225 kcal<br>蛋白質　14.57 g　脂質　11.62 g<br>炭水化物　13.50 g　食塩　1.71 g | エネルギー　213 kcal<br>蛋白質　12.20 g　脂質　9.34 g<br>炭水化物　21.03 g　食塩　1.99 g | エネルギー　136 kcal<br>蛋白質　10.77 g　脂質　5.13 g<br>炭水化物　10.66 g　食塩　1.15 g | エネルギー　239 kcal<br>蛋白質　8.46 g　脂質　11.37 g<br>炭水化物　24.62 g　食塩　2.27 g | エネルギー　184 kcal<br>蛋白質　8.12 g　脂質　6.99 g<br>炭水化物　21.74 g　食塩　1.52 g | エネルギー　266 kcal<br>蛋白質　14.08 g　脂質　18.75 g<br>炭水化物　8.66 g　食塩　2.09 g | エネルギー　178 kcal<br>蛋白質　7.09 g　脂質　6.29 g<br>炭水化物　23.84 g　食塩　3.20 g |
| 合計 | エネルギー　592 kcal<br>蛋白質　27.95 g　脂質　34.25 g<br>炭水化物　39.64 g　食塩　4.77 g | エネルギー　754 kcal<br>蛋白質　38.34 g　脂質　36.55 g<br>炭水化物　68.88 g　食塩　5.44 g | エネルギー　616 kcal<br>蛋白質　27.22 g　脂質　35.07 g<br>炭水化物　44.85 g　食塩　5.27 g | エネルギー　635 kcal<br>蛋白質　31.44 g　脂質　29.47 g<br>炭水化物　57.54 g　食塩　6.29 g | エネルギー　610 kcal<br>蛋白質　19.99 g　脂質　33.10 g<br>炭水化物　58.46 g　食塩　3.78 g | エネルギー　813 kcal<br>蛋白質　38.48 g　脂質　36.12 g<br>炭水化物　74.33 g　食塩　7.30 g | エネルギー　594 kcal<br>蛋白質　17.50 g　脂質　31.39 g<br>炭水化物　60.80 g　食塩　7.48 g |

**★スープも可　●吸い物も可**

**※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。**

C　朝食3品 基本/通常/T

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝食 | | | | | | | |
| | 厚揚げ豆腐の和風あんかけ<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>金時豆 | ちくわと昆布の炒り煮<br>卵の花<br>山形のだし | 野菜入り玉子焼き<br>マカロニのトマトソース炒め<br>人参の干しぶどう入りサラダ | 鶏肉といんげんの煮物<br>茄子の煮物<br>かけておいしい卵 | ボイルドウインナー<br>ハッシュドポテト<br>おからサラダ | 麩の卵とじ<br>さつま揚げの煮物<br>青のり入りとろろ | スクランブルエッグ<br>大豆のトマト煮<br>パンプキンサラダ |
| | エネルギー　114 kcal<br>蛋白質　5.04 g　脂質　2.87 g<br>炭水化物　16.93 g　食塩　0.71 g | エネルギー　100 kcal<br>蛋白質　4.34 g　脂質　4.48 g<br>炭水化物　10.75 g　食塩　2.13 g | エネルギー　181 kcal<br>蛋白質　13.51 g　脂質　4.79 g<br>炭水化物　20.69 g　食塩　0.95 g | エネルギー　141 kcal<br>蛋白質　6.01 g　脂質　9.86 g<br>炭水化物　5.82 g　食塩　1.00 g | エネルギー　231 kcal<br>蛋白質　6.23 g　脂質　16.61 g<br>炭水化物　14.09 g　食塩　1.96 g | エネルギー　197 kcal<br>蛋白質　12.09 g　脂質　5.25 g<br>炭水化物　23.61 g　食塩　2.27 g | エネルギー　199 kcal<br>蛋白質　6.12 g　脂質　14.53 g<br>炭水化物　10.29 g　食塩　1.00 g |
| 昼食 | | | | | | | |
| | 鶏肉の竜田揚げ<br>茹でキャベツ（添え）<br>五目厚焼玉子<br>玉ねぎとブロッコリーの彩りサラダ | 赤飯<br>ぶりのみりん醤油焼き<br>柚子蓮根（添え）<br>野菜の鶏肉巻き<br>栗の白和え<br>炊き合わせ（一口がんも・松茸さといも）<br>敬老の日 | 北海道産　秋鮭の柚庵焼き<br>しょうが甘酢漬（添え）<br>さつま揚げとチンゲン菜の煮物<br>高野豆腐の含め煮 | カレー<br>一口メンチカツボール<br>春雨サラダ<br>福神漬け | 筑前煮<br>高野豆腐の玉子とじ<br>キャベツの酢味噌和え<br>秋分の日 | タラの野菜あんかけ<br>れんこん金平<br>ブロッコリーのごま和え | わかめそば<br>鶏とネギのさつま揚げ<br>切干大根の煮物 |
| | エネルギー　333 kcal<br>蛋白質　18.28 g　脂質　17.40 g<br>炭水化物　22.98 g　食塩　2.09 g | エネルギー　224 kcal<br>蛋白質　19.15 g　脂質　10.05 g<br>炭水化物　18.99 g　食塩　1.37 g | エネルギー　138 kcal<br>蛋白質　17.21 g　脂質　5.11 g<br>炭水化物　4.48 g　食塩　0.72 g | エネルギー　321 kcal<br>蛋白質　9.70 g　脂質　18.40 g<br>炭水化物　28.35 g　食塩　3.82 g | エネルギー　228 kcal<br>蛋白質　9.36 g　脂質　7.91 g<br>炭水化物　31.55 g　食塩　1.85 g | エネルギー　153 kcal<br>蛋白質　8.14 g　脂質　5.73 g<br>炭水化物　16.88 g　食塩　1.73 g | エネルギー　375 kcal<br>蛋白質　16.40 g　脂質　9.07 g<br>炭水化物　56.28 g　食塩　3.97 g |
| 夕食 | | | | | | | |
| | ほっけの一夜干し焼き<br>大根おろし（添え）<br>春雨のそぼろ煮<br>ほうれん草の胡麻和え | マーボー茄子<br>野菜ビーフン<br>きゅうりと中華くらげの和え物 | 豚の味噌焼き<br>茹でほうれん草（添え）<br>れんこんの土佐煮<br>茎わかめさっぱり和え | さばの塩焼き<br>大根おろし（添え）<br>ごぼうの柳川風<br>めかぶの三杯酢和え | 白身魚のレモンペッパー焼き<br>茹でブロッコリー（添え）<br>茄子としめじのトマトソース<br>スパゲティーサラダ | 桜海老ご飯<br>鶏つくねと大根の煮物<br>ひじき豆煮<br>ほうれん草のお浸し | 豆腐入りミートローフ<br>茹でキャベツ（添え）<br>一口コロッケ（チーズ）<br>蒸し鶏とブロッコリーのマヨ和え |
| | エネルギー　162 kcal<br>蛋白質　13.49 g　脂質　6.15 g<br>炭水化物　14.06 g　食塩　1.93 g | エネルギー　251 kcal<br>蛋白質　8.51 g　脂質　15.93 g<br>炭水化物　18.01 g　食塩　1.73 g | エネルギー　214 kcal<br>蛋白質　11.18 g　脂質　9.90 g<br>炭水化物　18.62 g　食塩　2.65 g | エネルギー　215 kcal<br>蛋白質　10.58 g　脂質　14.26 g<br>炭水化物　9.34 g　食塩　1.78 g | エネルギー　201 kcal<br>蛋白質　15.90 g　脂質　8.93 g<br>炭水化物　14.56 g　食塩　1.83 g | エネルギー　250 kcal<br>蛋白質　13.69 g　脂質　12.60 g<br>炭水化物　21.26 g　食塩　2.68 g | エネルギー　241 kcal<br>蛋白質　9.61 g　脂質　15.04 g<br>炭水化物　16.44 g　食塩　0.68 g |
| 合計 | エネルギー　609 kcal<br>蛋白質　36.81 g　脂質　26.42 g<br>炭水化物　53.97 g　食塩　4.73 g | エネルギー　574 kcal<br>蛋白質　32.00 g　脂質　30.46 g<br>炭水化物　47.75 g　食塩　5.23 g | エネルギー　533 kcal<br>蛋白質　41.90 g　脂質　19.80 g<br>炭水化物　43.79 g　食塩　4.32 g | エネルギー　676 kcal<br>蛋白質　26.29 g　脂質　42.52 g<br>炭水化物　43.51 g　食塩　6.60 g | エネルギー　660 kcal<br>蛋白質　31.49 g　脂質　33.45 g<br>炭水化物　60.20 g　食塩　5.64 g | エネルギー　599 kcal<br>蛋白質　33.92 g　脂質　23.58 g<br>炭水化物　61.75 g　食塩　6.68 g | エネルギー　814 kcal<br>蛋白質　32.13 g　脂質　38.64 g<br>炭水化物　83.01 g　食塩　5.65 g |

**★スープも可　●吸い物も可**

**※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。**

C　朝食3品 基本/通常/T

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 朝食 | | | | | | | |
| | 焼き鮭<br>小松菜煮びたし<br>細切り昆布の佃煮 | 厚焼玉子<br>きんぴらごぼう<br>チーズ入磯辺はんぺん風 | ジャーマンポテト<br>青菜と海老の炒め物<br>コールスローサラダ | くずし豆腐のあんとじ<br>チンゲン菜と椎茸の炒め煮<br>切り昆布と大豆の煮物 | プレーンオムレツ<br>マカロニのトマトソース炒め<br>ひじきのサラダ | 焼きさば<br>ほうれん草の胡麻和え<br>金時豆 | |
| | エネルギー　89 kcal<br>蛋白質　8.59 g　脂質　2.76 g<br>炭水化物　2.16 g　食塩　1.10 g | エネルギー　133 kcal<br>蛋白質　6.52 g　脂質　6.47 g<br>炭水化物　11.25 g　食塩　1.22 g | エネルギー　173 kcal<br>蛋白質　3.87 g　脂質　11.70 g<br>炭水化物　13.65 g　食塩　1.22 g | エネルギー　98 kcal<br>蛋白質　5.48 g　脂質　5.40 g<br>炭水化物　7.62 g　食塩　1.12 g | エネルギー　205 kcal<br>蛋白質　13.84 g　脂質　7.38 g<br>炭水化物　20.71 g　食塩　1.50 g | エネルギー　145 kcal<br>蛋白質　7.93 g　脂質　8.01 g<br>炭水化物　9.99 g　食塩　0.60 g | |
| 昼食 | | | | | | | |
| | オムライス<br>じゃが芋と椎茸の醤油バター風味<br>ごぼうのサラダ | さわらの西京焼き<br>しょうが甘酢漬（添え）<br>切り昆布と油揚げの煮物<br>おさつの甘露煮 | 三色丼(鶏そぼろ)<br>豚肉と白菜の煮物<br>黒豆 | 赤魚の塩焼き<br>大根おろし（添え）<br>卵の花<br>ほうれん草の胡麻和え | いなり寿司<br>とろろそば<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>昆布白菜漬 | 牛肉コロッケ<br>茹でキャベツ（添え）<br>茄子としめじのトマトソース<br>蒸し鶏とブロッコリーのマヨ和え | |
| | エネルギー　236 kcal<br>蛋白質　8.69 g　脂質　12.79 g<br>炭水化物　18.65 g　食塩　2.56 g | エネルギー　214 kcal<br>蛋白質　12.19 g　脂質　10.71 g<br>炭水化物　14.45 g　食塩　0.76 g | エネルギー　184 kcal<br>蛋白質　10.29 g　脂質　9.91 g<br>炭水化物　12.98 g　食塩　1.61 g | エネルギー　126 kcal<br>蛋白質　10.83 g　脂質　5.77 g<br>炭水化物　7.75 g　食塩　1.51 g | エネルギー　396 kcal<br>蛋白質　17.10 g　脂質　5.50 g<br>炭水化物　69.86 g　食塩　5.83 g | エネルギー　238 kcal<br>蛋白質　5.56 g　脂質　14.13 g<br>炭水化物　23.31 g　食塩　1.15 g | |
| 夕食 | | | | | | | |
| | 揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>レバーの生姜煮<br>いんげんの胡麻和え | 鶏のクリーム煮<br>蓮根といんげんのバター風炒め<br>玉ねぎとブロッコリーの彩りサラダ | さばの漬け焼き<br>茹でいんげん(添え)<br>茄子の甘酢煮<br>おくらと長芋の和え物 | 八宝菜<br>野菜ビーフン<br>きゅうりとわかめの酢の物 | チキンの香草焼き野菜添え<br>ハッシュドポテト<br>人参の干しぶどう入りサラダ | かに玉<br>海老揚げしゅうまい<br>春雨サラダ | |
| | エネルギー　210 kcal<br>蛋白質　8.97 g　脂質　11.36 g<br>炭水化物　17.15 g　食塩　1.53 g | エネルギー　209 kcal<br>蛋白質　8.63 g　脂質　11.40 g<br>炭水化物　17.35 g　食塩　1.50 g | エネルギー　237 kcal<br>蛋白質　9.54 g　脂質　17.88 g<br>炭水化物　7.65 g　食塩　1.68 g | エネルギー　155 kcal<br>蛋白質　5.14 g　脂質　5.87 g<br>炭水化物　21.31 g　食塩　2.50 g | エネルギー　200 kcal<br>蛋白質　11.54 g　脂質　13.54 g<br>炭水化物　7.24 g　食塩　1.00 g | エネルギー　253 kcal<br>蛋白質　10.02 g　脂質　16.15 g<br>炭水化物　16.61 g　食塩　2.67 g | |
| 合計 | エネルギー　535 kcal<br>蛋白質　26.25 g　脂質　26.91 g<br>炭水化物　37.96 g　食塩　5.19 g | エネルギー　556 kcal<br>蛋白質　27.34 g　脂質　28.58 g<br>炭水化物　43.05 g　食塩　3.48 g | エネルギー　595 kcal<br>蛋白質　23.70 g　脂質　39.49 g<br>炭水化物　34.28 g　食塩　4.51 g | エネルギー　379 kcal<br>蛋白質　21.45 g　脂質　17.04 g<br>炭水化物　36.68 g　食塩　5.13 g | エネルギー　801 kcal<br>蛋白質　42.48 g　脂質　26.42 g<br>炭水化物　97.81 g　食塩　8.33 g | エネルギー　636 kcal<br>蛋白質　23.51 g　脂質　38.29 g<br>炭水化物　49.91 g　食塩　4.42 g | |

★スープも可　●吸い物も可

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。