

9月、10月 献立表

今週のおすすめ

30日、栗御飯です。さつまいも食物繊維が多い食材ですが、栗はもっと多いので便秘解消にも効果があります。

9月、10月		9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)	10月2日(日)
朝	通常メニュー	米飯 味噌汁 いわしのつみれ煮 かぼちゃのたらこ和え のり佃煮	ロールパン コンソメスープ イタリアンオムレツ オニオンサラダ フルーツ 牛乳	米飯 味噌汁 信田煮 小松菜おかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 つくね 野菜あんかけ かぶ青しそドレッシング* エンドウのケチャップ炒め	食パン 海老団子のクリームソース煮 かぼちゃのサラダ フルーツ 牛乳	米飯 味噌汁 さわらの西京焼 里芋の煮ころがし ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁 越前卵焼き 小松菜ツナ和え たいみそ
	メイン変更	パンの方 レモンチキンソテー	御飯の方 同じ主菜	パンの方 ハッシュドポテト 小松菜和え物	パンの方 オムレツ	米飯の方 同じ主菜	パンの方 ハンバーグ ほうれん草ドレッシング* 和え	パンの方 ブレンオムレツ
		エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 500kcal/20.2g/22.8g/3.6g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 490kcal/20.3g/21.2g/3.8g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 396kcal/13g/6.6g/3.6g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 482kcal/26.5g/4.2g/4.7g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 504kcal/17.9g/21.1g/3g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 521kcal/26.4g/9.3g/4.1g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 510kcal/20.3g/22.8g/2.8g
昼		米飯 コンソメスープ ポークソテー いんげんのカレーマヨネーズ* 和え きのこサラダ	米飯 味噌汁 赤魚の揚げ煮 浅漬け トマトの中華サラダ	オムライス コンソメスープ 豚肉とキャベツの辛味炒め ミルクシーサラダ	米飯 味噌汁 ホッケフライ 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	★おすすめメニュー★ 栗御飯 すまし汁 さんまのかおり揚げ いんげん味噌炒め もやしポン酢和え	米飯 カレースープ チキンピカタ マカロニのコンソメ煮 フレンチサラダ	米飯 赤だし汁 カレイの竜田揚げ エンドウの炒め物 めた和え
			エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 565kcal/21.8g/24.4g/2.4g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 491kcal/20.3g/14.1g/2.5g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 682kcal/23.1g/26.5g/4.4g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 560kcal/24.6g/12.8g/3.1g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 559kcal/23.2g/20.2g/3.4g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 583kcal/26.4g/14.7g/3.1g
夕		米飯 すまし汁 白身魚の味噌チーズ焼き 麩の卵とじ 抹茶ゼリー	米飯 味噌汁 チキン南蛮 里芋の煮物 カニサラダ	米飯 味噌汁 魚の立田揚げ アスパラのバターソテー なます	米飯 味噌汁 豚肉のごまだれ オクラのツナあえ フルーツ	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとさつま揚げ煮物 海藻ミックスサラダ	米飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ なめたけおろし アスパラのソテー	米飯 味噌汁 豚肉生姜焼き ビーフンソテー いんげんの胡麻和え
			エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 641kcal/29.6g/15.4g/4g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 645kcal/22.7g/24.2g/3.8g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 515kcal/21.9g/16.6g/2.6g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 595kcal/18.9g/24.1g/2.2g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 546kcal/19.9g/12.8g/3.8g	エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 419kcal/21.3g/5.4g/3.7g