

2022年9月の献立



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 夕食 | | | | | ご飯 鶏のカレー風味焼き レンコンはざみ蒸し 大根の洋風煮 ジャーマンポテト 和え物 サラダ 漬物 フルーツ | ご飯 赤魚の西京焼き チキンナゲット 信田巻き さつま芋甘煮 ドレ和え コールスローサラダ うぐいす豆 フルーツ | ご飯 魚のマヨネーズ焼き 豚肉の甘辛煮 じゃが芋の鶏そぼろ きんぴら炒め 和え物 酢味噌和え 漬物 フルーツ |
| 栄養量 | | | | | 1kcal - 527 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 18.6 g 炭水化物 78.4 g 食塩 1.8 g | 1kcal - 537 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 16.1 g 炭水化物 88.1 g 食塩 1.3 g | 1kcal - 480 kcal 脂質 10.0 g 蛋白質 12.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.1 g |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 夕食 | ご飯 鮭の中落ち野菜カツ 肉団子の甘酢あん 野菜ソテー 炒り豆腐 タマゴサラダ 和えもの 漬物 フルーツ | ご飯 ロールキャベツ ブリの照り焼き 大学芋 高野豆腐の煮物 錦糸和え ドレ和え 漬物 フルーツ | ご飯 鯖の塩焼き 麻婆ナス 鶏ごぼう アスパラソテー ボン酢和え 和え物 漬物 フルーツ | ご飯 豚肉の中華炒め 鮭の塩焼き 切干大根の煮付 がんもの煮物 和え物 中華和え 漬物 フルーツ | ご飯 鶏のマヨネーズ焼き すり身の落とし揚げ きのこ炒め 竹の子おかか煮 和え物 春雨サラダ 漬物 フルーツ寒天 | ☆菜譜の日(9月) 銀杏と枝豆のご飯 鮭の柚子味噌焼き 柱フライ オクラのなめ苜和え 蓮根そぼろ煮 人参きんぴら 鶏肉となすの和風あんかけ 季節のデザート | ご飯 肉団子の甘酢あん クリームコロッケ 里芋煮 炒り豆腐 からし和え マカロニサラダ とうろく豆 フルーツ |
| 栄養量 | 1kcal - 539 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 15.2 g 炭水化物 85 g 食塩 2.9 g | 1kcal - 497 kcal 脂質 6.5 g 蛋白質 15.5 g 炭水化物 93.9 g 食塩 2.5 g | 1kcal - 527 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 17.6 g 炭水化物 77.8 g 食塩 1.8 g | 1kcal - 438 kcal 脂質 6.8 g 蛋白質 17.0 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.2 g | 1kcal - 576 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 18.5 g 炭水化物 81.4 g 食塩 2.1 g | 1kcal - 763 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 27.2 g 炭水化物 98.4 g 食塩 2.8 g | 1kcal - 577 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 101.9 g 食塩 2.6 g |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 夕食 | ご飯 ちり蒸し カニ玉 れんこんの煮物 南瓜煮 和え物 ナムル 漬物 フルーツ | ご飯 アジの塩焼きおろしがけ ヒレカツ 卵の花 ほうれん草とハムソテー ごま和え コールスローサラダ 漬物 フルーツ | ご飯 きのこハンバーグ 鯖の生姜煮 ひじき豆 鶏ごぼう ドレ和え おかか和え 漬物 フルーツ寒天 | ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ ミルフィーユカツ 春雨の鶏そぼろ 野菜ソテー ハンペンサラダ 甘酢和え 漬物 フルーツ | ご飯 豚肉味噌炒め 干草蒸し さつま揚げの煮物 大学芋 酢の物 ごぼうサラダ 漬物 フルーツ | ご飯 鶏の山椒焼き エビチリ 南瓜煮 竹の子おかか煮 ごま和え ボン酢和え 漬物 フルーツ | ご飯 豆腐ハンバーグ ポークチャップ 茄子の煮浸し じゃがいものきんぴら 和え物 梅和え うぐいす豆 フルーツ |
| 栄養量 | 1kcal - 456 kcal 脂質 3.1 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 87 g 食塩 2.5 g | 1kcal - 483 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 18.7 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.3 g | 1kcal - 482 kcal 脂質 8.3 g 蛋白質 16.6 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.1 g | 1kcal - 524 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 88.5 g 食塩 1.7 g | 1kcal - 561 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 14.9 g 炭水化物 88.5 g 食塩 2.2 g | 1kcal - 557 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 20.3 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.5 g | 1kcal - 549 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 87.6 g 食塩 1.8 g |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 夕食 | ご飯 チキンの洋風あんかけ ホッケの塩焼き 卵の花 野菜ソテー スパゲティサラダ ボン酢和え 漬物 フルーツ | ☆行事の日(敬老の日) 赤飯 天ぷら盛り合わせ 季節の果物 ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し 柚子なます 筑前煮 | ご飯 サバのカレー南蛮 麻婆ナス 野菜ソテー 炒り豆腐 さつまいもサラダ おかか和え 漬物 フルーツ | ご飯 豚肉の野菜巻き すり身の落とし揚げ 竹輪のきんぴら 野菜大豆煮 サラダ ゆかり和え 漬物 フルーツ寒天 | ご飯 鶏の唐揚げおろしがけ 鯖の七味焼き 茄子と厚揚げの煮物 さつま芋レモン煮 タマゴサラダ 和え物 漬物 フルーツ | ご飯 豚肉の甘辛煮 ホキの煮付け しゅうまい さつま揚げの煮物 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ | ご飯 タラのラタトゥイユかけ ミンチカツ 竹の子おかか煮 ハムポテト ドレ和え お浸し 漬物 フルーツ |
| 栄養量 | 1kcal - 510 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 20.4 g 炭水化物 79.9 g 食塩 2.2 g | 1kcal - 624 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 19.3 g 炭水化物 105.1 g 食塩 2.4 g | 1kcal - 564 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 13.4 g 炭水化物 86.5 g 食塩 1.5 g | 1kcal - 487 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 12.0 g 炭水化物 84.6 g 食塩 1.8 g | 1kcal - 560 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 16.5 g 炭水化物 85.3 g 食塩 2.0 g | 1kcal - 532 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 83.3 g 食塩 1.9 g | 1kcal - 495 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.1 g |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 夕食 | ご飯 牛肉野菜炒め 魚のフリッター 豚ごぼう 蓮根そぼろ煮 春雨サラダ マヨ和え 漬物 フルーツ | ご飯 鶏のオーロラ焼き 柱フライ 高野豆腐の煮物 しゅうまい ツナ和え お浸し 漬物 フルーツ | ご飯 柚庵焼き ハムカツ ひじき豆 網寄せほたて ドレ和え 和え物 漬物 フルーツ | ご飯 ハンバーグ かつおカツ 大根の洋風煮 玉子焼き マリネ ドレ和え 漬物 フルーツ寒天 | ご飯 豚肉の生姜焼き 鮭の中落ち野菜カツ 白菜と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 お浸し ツナ和え 漬物 フルーツ | ご飯 オムレツ 豚肉の旨塩炒め なすの含め煮 ジャーマンポテト ドレ和え 和え物 漬物 フルーツ | |
| 栄養量 | 1kcal - 588 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 18.5 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.5 g | 1kcal - 619 kcal 脂質 18.7 g 蛋白質 24.0 g 炭水化物 85.0 g 食塩 2.3 g | 1kcal - 589 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.7 g | 1kcal - 550 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 88.2 g 食塩 2.2 g | 1kcal - 544 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 83.6 g 食塩 2.1 g | 1kcal - 498 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 11.4 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.0 g | |