

# 2024年9月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
夕食	ご飯 アジの塩焼きおろしかけ カニ玉 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 ハンバーグ 鯖の生姜煮 ひじき豆 キャベツと豚肉のソテー ドレ和え 焼きなす 漬物 フルーツ寒天	ご飯 ちり蒸し 豚カツ 春雨の鶏そぼろ 野菜ソテー パンプキンサラダ 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉味噌炒め 白身魚のフライ さつま揚げの煮物 大学芋 酢の物 タマゴサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の中落ち野菜カツ ロールキャベツ 里芋煮 竹の子おかか煮 ごま和え 煮浸し 漬物 フルーツ	☆黒ゴマの日 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 黒ゴマ和え 梅和え うぐいす豆・フルーツ	ご飯 チキンの洋風あんかけ エビチリ 卵の花 野菜ソテー スバゲティサラダ 酢の物 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 468 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 16.7 g 炭水化物 77.2 g 食塩 2.2 g	I補* - 447 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 78.1 g 食塩 1.8 g	I補* - 534 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 88.4 g 食塩 1.8 g	I補* - 583 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.2 g	I補* - 455 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 12.6 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.6 g	I補* - 537 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 13.6 g 炭水化物 88.8 g 食塩 2.1 g	I補* - 558 kcal 脂質 16.0 g 蛋白質 18.9 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.3 g
	8	9	10	11	12	13	14
夕食	ご飯 ハムカツ レンコンはさみ蒸し 長芋の煮物 ピーマンじゃこ炒め わけぎのめた和え 春雨サラダ 金時煮豆 フルーツ	☆薬膳の日(9月) 銀杏と枝豆のご飯 サバの柚子味噌焼き 三色ピーマンの浸し 柱フライ フルーツ 南瓜コロッケ・蓮根そぼろ煮 人参きんぴら さつまいもの白和え	ご飯 豚肉の野菜巻き プリの甘酢あんかけ 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 魚のマヨネーズ焼き 鶏の天ぷら 茄子と厚揚げの煮物 さつま芋レモン煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ホキの煮付け 季節のしんじょう 筑前煮 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 タラの香草焼き 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	ご飯 牛肉のしぐれ煮 魚のフリッター 豚こぼろ 蓮根そぼろ煮 春雨サラダ マヨ和え 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 509 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 97.4 g 食塩 1.8 g	I補* - 690 kcal 脂質 21.3 g 蛋白質 21.0 g 炭水化物 107.4 g 食塩 2.2 g	I補* - 472 kcal 脂質 9.6 g 蛋白質 14.2 g 炭水化物 89.9 g 食塩 1.8 g	I補* - 496 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 14.5 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.1 g	I補* - 473 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 15.1 g 炭水化物 79.1 g 食塩 1.6 g	I補* - 484 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 15.1 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.0 g	I補* - 579 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.3 g
	15	16 (敬老の日)	17	18	19	20	21
夕食	ご飯 鶏のカレー風味焼き 柱フライ 高野豆腐の煮物 しゅうまい ツナ和え 煮浸し 漬物 フルーツ	☆行事の日(敬老の日) 赤飯 えびフライ きのこオムレツ ポテトサラダ 漬物 季節のしんじょう・かまぼこ ほうれん草のお浸し 柚子なます・季節のデザート	ご飯 ハンバーグ 鯖の味噌煮 里芋のそぼろ煮 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 大根の洋風煮 お浸し ツナマヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 オムレツ(トマトソース) 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	ご飯 タラの漬け焼き 鶏団子スープ煮 豚こぼろ ひじき煮 ごま和え おろし和え 漬物 フルーツ	ご飯 すき焼き風 コーンコロッケ 筑前煮 南瓜煮 なます 和え物 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 549 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 17.8 g 炭水化物 86.4 g 食塩 2.7 g	I補* - 590 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 18.1 g 炭水化物 97.4 g 食塩 3.5 g	I補* - 498 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 16.6 g 炭水化物 84.2 g 食塩 2.4 g	I補* - 504 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 13.9 g 炭水化物 79.5 g 食塩 1.8 g	I補* - 482 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.0 g	I補* - 459 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.8 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.6 g	I補* - 489 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 11.6 g 炭水化物 90.9 g 食塩 2.0 g
	22 (秋分の日)	23 (振替休日)	24	25	26	27	28
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ 鯖の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ	ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ	ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんぴら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卵の花 わさび和え ボン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 542 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 87.0 g 食塩 1.3 g	I補* - 561 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96.0 g 食塩 2.2 g	I補* - 500 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.2 g	I補* - 466 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.6 g	I補* - 435 kcal 脂質 6.7 g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g 食塩 1.4 g	I補* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.3 g	I補* - 478 kcal 脂質 8.3 g 蛋白質 16.9 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.0 g
	29	30					
夕食	ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑前煮 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スバゲティサラダ 和え物 うぐいす豆 フルーツ					
栄養量	I補* - 529 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 79.6 g 食塩 2.0 g	I補* - 498 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.1 g					