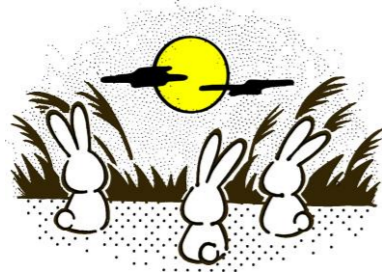


令和2年9月 献立表



| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) |
|---|---|--|--|--|
| | ご飯 鶏肉とさつまいもの煮物 オクラの和え物 茄子の揚げびたし 味噌汁 フルーツみつ豆 エネルギー 573kcal 脂質 15.8g たんぱく質 24.0g 食塩相当量 1.5g | ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の味噌煮 小松菜のお浸し すまし汁 パイン缶 エネルギー 557kcal 脂質 14.1g たんぱく質 28.4g 食塩相当量 1.4g | ご飯 牛肉の柳川風煮 煮奴 キャベツのゆかり和え すまし汁 黄桃缶 エネルギー 542kcal 脂質 12.1g たんぱく質 24.8g 食塩相当量 1.2g | ご飯 回鍋肉 つまみ揚げ 餃子 もやしナムル添え 中華スープ マンゴープリン エネルギー 540kcal 脂質 17.4g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 0.8g |
| 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | ★11日(金) |
| ご飯 牛肉コロッケ・サラダ添え ナポリタンスパゲティ カリフラワーのピクルス コンソメスープ 白桃缶 エネルギー 560kcal 脂質 14.4g たんぱく質 12.7g 食塩相当量 3.3g | ご飯 カニクリームコロッケ・サラダ添え 炊き合わせ(大根・人参・オクラ) 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツミックス缶 エネルギー 589kcal 脂質 18.6g たんぱく質 12.2g 食塩相当量 2.2g | しらす丼 チキンカツ・サラダ添え 春菊のおかか和え 味噌汁 青りんごゼリー エネルギー 519kcal 脂質 8.7g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 2.0g | ご飯 肉団子の中華あんかけ かに玉 チンゲン菜のナムル 中華スープ パイン缶 エネルギー 642kcal 脂質 21.6g たんぱく質 22.4g 食塩相当量 1.9g | ちらし寿司 鶏の天ぷら・野菜添え 炊き合わせ(がんと・人参・大根・三度豆) 出巻き 鴨ロース すまし汁 シェルケーキ エネルギー 680kcal 脂質 31.9g たんぱく質 31.0g 食塩相当量 1.6g |
| 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) |
| ご飯 揚げ出し茄子鶏 春雨酢 大根の煮物 味噌汁 フルーツミックス エネルギー 673kcal 脂質 24.3g たんぱく質 28.5g 食塩相当量 2.3g | 牛丼 コールスローサラダ 春巻き 味噌汁 ピーチゼリー エネルギー 537kcal 脂質 12.5g たんぱく質 19.0g 食塩相当量 2.5g | ご飯 鯖の照焼き・厚揚げあんかけ かき揚げ ひじき煮 すまし汁 みかん缶 エネルギー 567kcal 脂質 21.8g たんぱく質 23.0g 食塩相当量 0.4g | ご飯 鯖の煮付け・出巻き ひじき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 たい焼きクリーム エネルギー 525kcal 脂質 9.6g たんぱく質 23.2g 食塩相当量 2.0g | ご飯 豚肉と小松菜の辛子炒め オクラの胡麻和え カリフラワーサラダ コンソメスープ もみじ饅頭 エネルギー 545kcal 脂質 13.0g たんぱく質 22.3g 食塩相当量 1.9g |
| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | ★24日(木) | 25日(金) |
| 敬老の日 エネルギー 660kcal 脂質 20.0g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 2.8g | 秋分の日 エネルギー 511kcal 脂質 12.8g たんぱく質 22.6g 食塩相当量 1.4g | ご飯 ハンバーグきのこあんかけ・添え野菜 ポテトサラダ 茄子のマリネ コンソメスープ パイン缶 エネルギー 598kcal 脂質 20.5g たんぱく質 22.0g 食塩相当量 3.4g | 海鮮天丼 小松菜のお浸し 酢の物 すまし汁 ミニフィナンシェ(2種) エネルギー 675kcal 脂質 18.7g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 0.9g | ご飯 赤魚の煮付け ピーマンとザーサイの炒め物 じゃが芋と玉葱の甘辛煮 揚げ出し豆腐 味噌汁 パイン缶 エネルギー 577kcal 脂質 17.4g たんぱく質 25.4g 食塩相当量 2.7g |
| 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | | |
| キーマカレーライス コロッケ・野菜サラダ 福神漬 いちごムース エネルギー 660kcal 脂質 20.0g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 2.8g | ご飯 ぶりの照焼き いんげんの和え物 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 フッセ エネルギー 511kcal 脂質 12.8g たんぱく質 22.6g 食塩相当量 1.4g | きのこご飯 鶏の照焼き 小松菜の和え物 出巻き けんちん汁 白桃缶 エネルギー 533kcal 脂質 15.3g たんぱく質 29.2g 食塩相当量 1.1g | | |