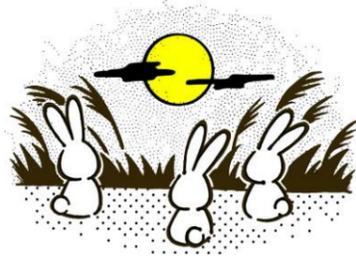


# 令和2年9月 献立表



	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(がんも・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		