



献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
昼食			豚肉と白菜の煮物 マカロニケチャップ インゲンのだし和え みそ汁	のり弁風丼 つけもの きんぴらごぼう すまし汁 フルーツ(みかん缶)	肉豆腐 コーンピースオムレツ トマトの和え物 お吸い物	ミニ松茸ご飯 あったか茶そば キャベツのツナ炒め オクラのサラダ フルーツ(白桃缶)	鶏肉のパン粉焼き ハムと野菜の煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価			kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/15.1/10.2/26.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/10.2/18.0/34.4/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/12.0/12.1/16.2/3.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/11.6/8.0/56.3/3.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/14.3/19.4/14.3/1.9
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
昼食	ホキの山椒焼き ふきの煮物 春雨サラダ みそ汁	すき焼き風コロケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	助宗タラの南部焼き 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つけもの 小松菜のドレッシング和え みそ汁 フルーツ(梨)	アジの和風焼き 蒸シューマイ 白菜の梅和え みそ汁	のり塩チキンカツ&クリームコロケ キャベツのツナ炒め かぼちゃサラダ みそ汁	カニトマトクリームスパゲッティ なすの土佐和え スープ フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/15.1/8.2/19.6/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/11.7/19.8/33.2/3.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/17.1/12.3/22.4/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/12.1/13.0/22.0/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/17.2/11.2/18.5/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/13.3/22.4/34.9/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 480/14.9/12.6/80.0/3.7
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
昼食	鶏肉と大根の煮物 さつま揚げと野菜の炒め物 きゅうりの胡麻和え みそ汁	フリの甘辛焼き 冬瓜の花天煮 ビーフンサラダ みそ汁	天津飯 ひじき煮 大根のピーナッツ和え 中華スープ	ホッケのたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁	しょうゆ野菜ラーメン 豆腐よせ オクラとコーンのサラダ フルーツミックス	山形名物!牛肉の芋煮 野菜炒め 菜の花のゆずみそ和え きのこ汁 	北海道産カレーコロケ 高野豆腐の含め煮 ごぼうとささみのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/14.6/19.8/19.1/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/16.1/6.9/25.0/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/17.1/16.6/21.1/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/14.9/11.1/18.6/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 518/18.5/13.9/87.0/7.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/12.1/10.4/23.8/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/10.7/17.2/36.8/2.2
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
昼食	ねぎ塩豚丼 つけもの 小松菜のドレ和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	お赤飯 サワラのみそ漬け焼き たけのこの煮物 インゲンの梅和え お吸い物 	春雨入り肉団子煮 じゃが芋とピーマンのノドテ ほうれん草とハムの甘酢サラダ みそ汁	秋の吹き寄せ丼 つけもの スナッフのサラダ みそ汁 ぶどうゼリー 	イカよせフライ&うまモチーフライ 大豆と大根の煮物 キャベツのドレ和え みそ汁	お月見豆腐ハンバーグ なすの煮物 小松菜のマヨ和え みそ汁 	☆☆敬老お祝いランチ☆☆ ちらし寿司 野菜天ぷら ほうれん草お浸し お吸い物 フルーツ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/10.6/14.5/20.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/16.1/9.7/17.1/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.0/9.7/37.6/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/16.4/14.4/25.0/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/9.5/16.3/33.9/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/15.8/29.4/24.9/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/8.9/14.1/13.1/3.8
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
昼食	ホキの竜田焼き 冬瓜の煮物 フロッコリーの小海老和え みそ汁	かけうどん 焼いて食べる肉詰めいなり ナスのわさび和え フルーツ(みかん缶)	えび団子のあんとし 竹輪の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁	鶏肉のカレー炒め ふきの煮物 カリフラワーのごま和え すまし汁			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/15.1/8.4/16.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 467/14.6/9.8/77.1/3.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/13.5/6.9/31.4/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/14.0/15.7/12.0/1.9			

※都合により、献立を変更する場合がございます。