

# 献立表



月	火	水	木	金
		<b>1</b> ご飯 太刀魚の野菜あんかけ 湯葉の含め煮 ふきと豚バラの炒め物 かぶの梅和え 即席味噌汁	<b>2</b> ご飯 すき焼き 白滝とピマリの炒め物 トマトとブロッコリーのサラダ 小松菜のナムル 即席味噌汁	<b>3</b> ご飯 鯖の塩焼き 肉じゃが ひじきの煮物 竹輪といんげんの酢味噌和え 即席味噌汁
		1材料 - 614kcal 蛋白質 25.4g 脂質 29.2g 食塩 3g	1材料 - 570kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.1g 食塩 3.1g	1材料 - 573kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.8g 食塩 3.2g
<b>6</b> ご飯 煮込みハンバーグ じゃこのがり炒め ビーンズサラダ キャベツの胡麻和え 即席味噌汁	<b>7</b> ご飯 鯖の香味焼き なす田楽 厚揚げと小松菜の炒め物 叩き胡瓜の浅漬 即席味噌汁	<b>8</b> ご飯 チキン南蛮 にとしめじの卵とじ きんぴらごぼう おくらの和え物 即席味噌汁	<b>9</b> ご飯 カレイの煮付け 里芋の柚子風味煮 マーボー春雨 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁	<b>10</b> ご飯 回鍋肉 えびシュウマイ 南瓜の含煮 青梗菜のお浸し 即席味噌汁
1材料 - 629kcal 蛋白質 22.4g 脂質 26g 食塩 3.2g	1材料 - 550kcal 蛋白質 22.5g 脂質 22.8g 食塩 3.2g	1材料 - 620kcal 蛋白質 24.3g 脂質 27.5g 食塩 3.3g	1材料 - 472kcal 蛋白質 24.2g 脂質 5.9g 食塩 3.2g	1材料 - 647kcal 蛋白質 18.7g 脂質 27g 食塩 3.3g
<b>13</b> ご飯 サーモンフライ 切干し大根の酢炒め がんもの煮物 小松菜のわさび和え 即席味噌汁	<b>14</b> ご飯 ビーフカレー 野菜とツナの炒め物 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁	<b>15</b> ご飯 さばのもろみ漬け カリフラワーのあんかけ 鶏コマと細切り昆布の炒め物 ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁	<b>16</b> ご飯 鶏肉の生姜焼 さつま揚げの炒め物 青梗菜の煮浸し 胡瓜と大根の梅おかか和え 即席味噌汁	<b>17</b> ご飯 かにと豆腐のふんわり天 なすの味噌炒め さつま芋の煮物 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁
1材料 - 610kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.7g 食塩 3.4g	1材料 - 647kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.1g 食塩 3.7g	1材料 - 443kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.1g 食塩 3.3g	1材料 - 496kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	1材料 - 598kcal 蛋白質 14.7g 脂質 20.9g 食塩 3g
<b>20</b> 赤飯 ぶりの照り焼き 海老チリ 煮物 なます 芋きんとん/梨 即席味噌汁	<b>21</b> ご飯 鶏肉の梅肉焼 車麩の煮物 ブロッコリーとエリンギのソテー いんげんの胡麻和え 即席味噌汁	<b>22</b> ご飯 鯖のマッシュポテト焼 青梗菜のクリーム煮 ビーフン炒め 人参とレズルのマリネ 即席味噌汁	<b>23</b> ご飯 松風焼 かぶの煮物 竹輪の炒め煮 キャベツの塩昆布和え おはぎ 即席味噌汁	<b>24</b> ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と豚挽のピリ辛炒め うの花炒り 胡瓜の酢の物 即席味噌汁
1材料 - 682kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15g 食塩 3.6g	1材料 - 515kcal 蛋白質 24.4g 脂質 16.5g 食塩 3.2g	1材料 - 600kcal 蛋白質 23.1g 脂質 24g 食塩 2.7g	1材料 - 626kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.5g 食塩 3.3g	1材料 - 653kcal 蛋白質 30.1g 脂質 27.3g 食塩 3g
<b>27</b> ご飯 牛肉のオムライス炒め 錦糸焼売 ほうれん草のくるみサラダ 昆布豆 即席味噌汁	<b>28</b> ご飯 アジの南蛮漬 ママと白滝の炒め物 冬瓜の加加あんかけ 小松菜の磯和え 即席味噌汁	<b>29</b> ご飯 照り焼チキン さつま芋のレモン煮 なすと桜えびの炒め物 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁	<b>30</b> ご飯 鮭の利休焼 いこみこうや 大根と豚バラの炒め物 おくらの土佐和え 即席味噌汁	
1材料 - 747kcal 蛋白質 23.7g 脂質 39.6g 食塩 3.2g	1材料 - 552kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.7g 食塩 3.3g	1材料 - 487kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.6g 食塩 3g	1材料 - 546kcal 蛋白質 30g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	

## 白露 (9月7日)

夜のあいだに空気が冷えて、朝露がおりるようになるころという意味です。日中はまだまだ暑さが続きますが、夜は少し涼しい空気を感じる頃です。またこの日から「仲秋」。お月さまを見上げる時は暖かくしてご覧ください

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\* お弁当は19時までにお召し上がり下さい。

