

## 2021年9月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	53.6	34.5	220.0	5.7

		日					月					火					水 1日					木 2日					金 3日					土 4日									
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩										
朝食	基本食	1474	58.9	37.7	220.9	10.6	1464	51.4	36.1	225.1	4.5	1543	69.4	33.0	227.1	8.7	1418	52.1	33.5	213.3	5.6	ご飯 ドライじゃがカレー いんげんのくるみ和え					ご飯 クラムチャウダー えのきの酢の物					ご飯 けんちん煮 モロヘイヤソテー					ご飯 大根金平 きゅうりとちくわのおかか和え				
昼食	基本食																																								
夕食	基本食																																								
		5日					6日					7日					8日					9日					10日					11日									
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩										
		1429	54.1	24.6	223.3	6.0	1478	52.8	41.8	212.4	4.3	1448	45.8	42.7	210.9	4.9	1362	56.8	24.4	221.5	5.4	1462	58.1	36.0	216.3	5.8	1572	55.3	42.8	232.7	6.3	1353	54.0	24.5	207.8	5.3					
朝食	基本食	ご飯 ちゃんちゃん焼き風 こんにやくとさつま揚げの金平風					ご飯 キャベツの白味噌炒め きゅうりとオクラおかかか和え					ご飯 なすのひき肉炒め なめたけおろし					ご飯 厚揚げときのこのピリ辛炒め おくらと大豆のおかか和え					ご飯 たらこスパゲッティ 青菜のじゃこ和え					ご飯 切干大根のサラダ カリフラワー炒め					ご飯 高野のみぞれ煮 水菜のナムル									
昼食	基本食	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 小松菜の卵とじ かぼちゃの三色金平					ご飯 チキンのマスタード焼き 青菜とベーコンスープ煮し さつま芋とあげの煮物					ご飯 太刀魚のトマトソース わかめともやしのごま炒め マカロニのカレーソテー					ご飯 肉じゃが エビとトマトのスパゲッティ 大根の照り煮					ご飯 中華丼(企画) もやしのエスニックサラダ 豚肉のポン酢炒め					ご飯 ロコモコ丼 野菜炒め バナナ					ご飯 ほっけの香味焼き 豚肉と大根の煮物 じゃが芋のミートソース焼き									
夕食	基本食	ご飯 鶏肉生姜炒め じゃが芋の煮物 ほうれん草のじゃこ和え					ご飯 さわらの田楽 洋風炒り豆腐 ビーンズサラダ					ご飯 豚と野菜の味噌炒め ミニポトフ あさりの酢の物					ご飯 たらのクリームソースかけ 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え エリンギとピーマンの金平風					ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き かぼちゃのバター焼き 枝豆と竹輪の玉子とじ					ご飯 ほきの梅ごま焼き ふきと豚肉の炒め煮 酢の物					ご飯 鶏とキャベツのコチュジャン炒め 厚揚げの含め煮 ほうれん草のバターソテー									

# 2021年9月度 献立表(普通食)

	1 kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	53.6	34.5	220.0	5.7

		日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 18日																																																																																																																																				
		1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																
朝食	基本食	1506	52.6	38.6	227.7	6.0	1663	55.7	48.2	226.2	5.3	1518	56.6	37.1	230.4	6.3	1406	52.8	25.4	231.3	5.6	1486	52.6	44.4	206.7	4.6	1355	54.4	27.8	210.8	6.0	1467	53.8	37.1	221.2	5.2																																																																																																																																
		ご飯 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 かぼちゃのマーボー風 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 酢の物	ご飯 切干とひじきの煮物 ピーマンのコンソメ炒め	ご飯 白菜と鶏のミルク煮 昆布とおくらの胡麻和え	ご飯 大根とツナの炒め物 昆布とさつま揚げの炒め煮 酢の物	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 酢の物	昼食	基本食	ご飯 チキンソテーデミソース さつま芋のジャーマンポテト 白菜の炒め煮	ご飯 牛丼 青菜とあさりの煮びたし オレンジ	わかめご飯 豚肉ときのこのさっと煮 巾着煮 ごぼうサラダ	ご飯 かれいの幽庵焼き れんこんとさつま芋の甘辛炒め 青梗菜とエビの炒め物	ご飯 鶏の中華風照り焼き 卵のポテトサラダ 厚揚げとごぼうのピーナツ炒め	ご飯 さわらの西京焼き ひじきときのこの煮物 豚肉のおかず煮	ご飯 白菜と海鮮塩炒め 炊き合わせ 豚と竹の子の煮物	夕食	基本食	ご飯 メバルの煮魚 拌三糸 おくらの玉子とじ	ご飯 親子煮 里芋の海苔まぶし アスパラマヨ和え	ご飯 あじの蒲焼 さつま芋の肉じゃが風 茄子のピリ辛ひたし	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 炊き合わせ モロヘイヤと竹輪和え	ご飯 焼き鮭のとろろかけ 麩チャンプルー キャベツの生姜和え	ご飯 鶏の利休煮 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め もやしマスタード和え	ご飯 太刀魚のマスタード焼き ツナとトマトのスパゲッティー きのここと絹さや炒め			19日					20日					21日					22日					23日					24日					25日							1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1345	46.9	27.0	221.0	4.9	1407	54.0	30.7	218.1	6.7	1601	53.0	45.0	235.8	6.9	1433	51.6	37.1	213.3	5.0	1367	47.6	27.1	219.0	4.8	1386	51.0	34.2	209.8	5.7	1381	53.8	25.0	226.7	5.2			ご飯 にらのオイスターソース炒め 人参としめじの甘辛煮	ご飯 切干大根と高野の煮物 もやし炒め	ご飯 春雨炒め おから	ご飯 高野とえびの卵とじ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め	ご飯 豆腐の中華煮込み 昆布の佃煮	ご飯 きのこの柚子こしょうパスタ 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め ささみのドレッシング和え	昼食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 信田巻 白菜の炒め煮	赤飯 姫鯛の蒸し煮 五色なます 青梗菜の炒め物	ご飯 ハヤシライス ほうれん草とひじきのサラダ バナナ	ご飯 厚揚げの和風麻婆 竹輪の甘辛煮 塩焼きそば	ご飯 ホキのマスタード焼き ツナじゃがサラダ 鶏大根	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め ミニおでん 小松菜とわかめのさっと煮	ご飯 たらのバター醤油焼き ひじきの五目煮 韓国風肉じゃが	夕食	基本食	ご飯 オムレツミートソース きぬさやとえびのバターソテー いんげんのごま和え	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 かにかま玉子ロール いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 ぶりの照り焼き きゅうりと油あげのなます 昆布豆	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 青菜の磯和え ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 里芋の中国風 きゅうりの昆布和え	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き インゲンと豚の味噌炒め かにかまのサラダ	ご飯 豚のソテーおろしソース ほっくりかぼちゃ ピーマンの三色金平
		19日					20日					21日					22日					23日					24日					25日																																																																																																																																				
		1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1 kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																
朝食	基本食	1345	46.9	27.0	221.0	4.9	1407	54.0	30.7	218.1	6.7	1601	53.0	45.0	235.8	6.9	1433	51.6	37.1	213.3	5.0	1367	47.6	27.1	219.0	4.8	1386	51.0	34.2	209.8	5.7	1381	53.8	25.0	226.7	5.2																																																																																																																																
		ご飯 にらのオイスターソース炒め 人参としめじの甘辛煮	ご飯 切干大根と高野の煮物 もやし炒め	ご飯 春雨炒め おから	ご飯 高野とえびの卵とじ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め	ご飯 豆腐の中華煮込み 昆布の佃煮	ご飯 きのこの柚子こしょうパスタ 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め ささみのドレッシング和え	昼食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 信田巻 白菜の炒め煮	赤飯 姫鯛の蒸し煮 五色なます 青梗菜の炒め物	ご飯 ハヤシライス ほうれん草とひじきのサラダ バナナ	ご飯 厚揚げの和風麻婆 竹輪の甘辛煮 塩焼きそば	ご飯 ホキのマスタード焼き ツナじゃがサラダ 鶏大根	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め ミニおでん 小松菜とわかめのさっと煮	ご飯 たらのバター醤油焼き ひじきの五目煮 韓国風肉じゃが	夕食	基本食	ご飯 オムレツミートソース きぬさやとえびのバターソテー いんげんのごま和え	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 かにかま玉子ロール いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 ぶりの照り焼き きゅうりと油あげのなます 昆布豆	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 青菜の磯和え ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 里芋の中国風 きゅうりの昆布和え	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き インゲンと豚の味噌炒め かにかまのサラダ	ご飯 豚のソテーおろしソース ほっくりかぼちゃ ピーマンの三色金平																																																																																																																																										

## 2021年9月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	53.6	34.5	220.0	5.7

		日 26日					月 27日					火 28日					水 29日					木 30日					金					土				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩										
		1420	52.2	32.6	216.0	6.5	1483	46.5	40.9	225.6	4.3	1512	59.5	32.2	221.7	5.7	1439	53.0	37.6	214.0	4.8	1381	51.4	30.9	214.5	5.3										
朝食	基本食	ご飯 青菜とあさりのソテー スクランブルエッグ					ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 なすの梅和え					ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) めかぶの酢の物					ご飯 キャベツのケチャップ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え					ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し アスパラバター醤油炒め														
	昼食	ご飯 つくねのあんかけ いんげんとしめじの塩麹炒め さつまいのピリ辛そぼろ					ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め さつまいの塩麹煮 キャベツの浅漬け					ご飯 赤魚の生姜煮 豚肉としめじの梅しそ炒め マカロニグラタン風					ご飯 鶏のソテータルタル添え 中華ナムル かぼちゃと昆布の煮物					ご飯 めばるのねぎ焼き 白菜の洋風煮びたし ごぼうのバターソテー														
	夕食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) キャベツとじゃこのオイスター炒め めかぶ酢の物					ご飯 擬製豆腐 竹の子のマーボー炒め 絹さやの土佐和え					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ えび団子のスープ煮 おろし和え					ご飯 あじの梅かつお焼き たらこマカロニ ピリ辛こんにゃく					ご飯 豚肉のごま焼き じゃがの煮っころがし キャベツの梅マヨ和え														