

9月の献立表

日付	9/1(木)	9/2(金)	9/3(土)	9/4(日)	9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)	9/8(木)	9/9(金)	9/10(土)	9/11(日)	9/12(月)	9/13(火)	9/14(水)	9/15(木)	9/16(金)	
昼食	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	お楽しみ献立	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	赤飯	
	アジフライ	ひじき煮	サバの味噌煮	ホキの照り焼き	夕のおろし煮	きつねうどん	チキンカツ	シルバー煮つけ	サバの塩焼き		タラの梅味噌焼き じゃがいもの そばろあん 法蓮草の ミモザあえ	コロッケ	シイラの煮つけ	魚フライ	白身魚 フライタルソース	天ぷら	
	南瓜煮	ポテトサラダ	コロッケ	豆腐ハンバーグ	きんぴら風	肉じゃが	炒り豆腐	八宝菜風煮	コロッケ		フルーツヨーグルト	肉団子	しぐれ煮	ホパインナー	小田巻蒸し		
	小松菜のごまあえ	味噌汁	あおさの卵焼き	オムレツ	春雨の酢の物	キャベツの甘酢あえ	小松菜の酢味噌あえ	炒り卵	卵焼き			漬物	オムレツ	金時豆煮	豆腐サラダ	白菜のあえもの	
	味噌汁	漬物	煮豆腐	うずら豆煮	味噌汁	漬物	清汁	白花豆煮	うずら豆煮			清汁	白花豆煮	卵焼き	コンソメスープ	清汁	
	漬物	フルーツ	小松菜の煮浸し	野菜炒め	漬物	フルーツ	漬物	切干大根煮	筑前煮			漬物		和風麻婆	野菜炒め	漬物	
	フルーツ		スパゲティサラダ	法蓮草の生姜あえ	フルーツ		フルーツ	インゲンのごまあえ	ブロッコリーのドレッシングあえ			フルーツ		枝豆サラダ	インゲンのごまあえ	フルーツ	
			キャベツの梅和え	カリフラワーサラダ				ポテトサラダ	キャベツのゆずあえ					春雨の梅和え	清汁	味噌汁	
			かきたま汁	味噌汁				味噌汁	味噌汁					漬物	漬物		
			漬物	漬物				漬物	漬物					漬物	漬物		
		フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				
おやつ	マーレードケーキ	小豆ゼリー	紅茶ケーキ	ホットケーキ	コーヒーゼリー	フルーツケーキ	あん蒸しケーキ	水ようかん	ココアケーキ		バナナケーキ	抹茶ケーキ	黒糖ゼリー	おまんじゅう	ミルクゼリー	紅白おはぎ	
栄養量	エネルギー	603 kcal	610 kcal	621 kcal	608 kcal	591 kcal	599 kcal	600 kcal	610 kcal	617 kcal	kcal	601 kcal	645 kcal	566 kcal	615 kcal	603 kcal	625 kcal
	たんぱく質	18.7 g	20.4 g	20.4 g	23.7 g	19.2 g	18.6 g	22.7 g	24.2 g	19.2 g	g	22.1 g	17.1 g	24.2 g	23.1 g	19.9 g	22.7 g
	塩分	4 g	2.9 g	3.1 g	3.8 g	2.7 g	3.1 g	2.9 g	2.9 g	3 g	g	2.6 g	2.3 g	3.6 g	3.6 g	2 g	2.9 g
	食物繊維	7 g	6.7 g	4.3 g	7.7 g	4.9 g	4.1 g	5.9 g	7.7 g	5.3 g	g	4 g	4.5 g	6.3 g	8 g	4.2 g	5.3 g

日付	9/17(土)	9/18(日)	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)	9/25(日)	9/26(月)	9/27(火)	9/28(水)	9/29(木)	9/30(金)		
昼食	親子丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯	米飯	米飯	お楽しみ献立	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯		
	煮ころがし	タラの照り煮	アジの香味焼き	焼肉ピビンバ	シイラの甘酢あん	肉うどん	ホキのレモン風味焼き	シイラの味噌煮		肉団子の甘辛煮	オムレツ	シイラの照り焼き	マヨネーズ焼き	夕の焼肉	鶏の照り焼き	
	青梗菜のごまあえ	エビカツ	コロッケ	大学芋風	切干大根煮	五目豆煮	マンチカツ	トンカツ		焼きビーフン	野菜サラダ	豚肉の炙り炒め	コロッケ	和風スパゲティ		
	味噌汁	炒り卵	オムレツ	中華サラダ	小松菜のマヨネーズ和え	白菜の甘酢あえ	卵焼き	卵とじ		キャベツのごまあえ	漬物	うずら豆煮	炒り卵	白菜の甘酢あえ		
	漬物	揚げ玉豆腐	がんもの含め煮	わかめスープ	味噌汁	漬物	昆布豆煮	白花豆煮		味噌汁	フルーツ	卵焼き	大根と豚肉の炒め煮	味噌汁		
	フルーツ	野菜炒め	ひじき煮	漬物	漬物	フルーツ	豚と野菜のケチャップ炒め	ナポリタン		漬物		厚揚げ煮	蒸し豆腐の生姜あん	漬物		
		オクラのきのこあえ	インゲンのおかかあえ	フルーツ	フルーツ		しろ菜のわさび和え	キャベツの梅あえ		フルーツ		ポパイサラダ	野菜サラダ	フルーツ		
		春雨サラダ	カリフラワーサラダ				コールスローサラダ	ポテトサラダ				春雨サラダ	白菜のおかかあえ			
		味噌汁	味噌汁				味噌汁	コンソメスープ				味噌汁	味噌汁			
		漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物			
	フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ			フルーツ	フルーツ					
おやつ	ジャムケーキ	セレクトおやつ	チョコゼリー	レーズンケーキ	小豆ゼリー	黒糖ケーキ	抹茶ゼリー	おまんじゅう		紅茶ゼリー	たい焼き	コーヒーケーキ	水ようかん	さつま芋ケーキ		
栄養量	エネルギー	614 kcal	588 kcal	614 kcal	641 kcal	605 kcal	582 kcal	602 kcal	597 kcal	kcal	606 kcal	594 kcal	611 kcal	598 kcal	601 kcal	kcal
	たんぱく質	20.5 g	24.6 g	24.1 g	22.8 g	24.1 g	20.9 g	25.9 g	22.9 g	g	18.1 g	19 g	24 g	22.7 g	27.4 g	g
	塩分	2.9 g	3 g	2.8 g	2.4 g	3 g	3.3 g	3 g	3.5 g	g	4 g	2.3 g	3 g	2.9 g	3.4 g	g
	食物繊維	4.7 g	7.3 g	7.9 g	7.2 g	6.7 g	6 g	7.2 g	6.6 g	g	5.4 g	5.5 g	6.5 g	5.9 g	4.5 g	g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位 (kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点をご相談下さい。また各種イベント等に応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----