

月・火曜日			水・木曜日			金・土曜日		
9月1・2日			9月3・4日			9月5・6日		
A	タラの煮物	kcal 426	A	牛丼	kcal 501	A	カレイの中華あんかけ	kcal 477
	きんぴらごぼう	蛋白質 (g) 19.9		厚揚げ卵焼き	蛋白質 (g) 21.8		豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g) 19.97
	カリフラワーと小松菜のお浸し	塩分 (g) 2.46		おみつけ昆布	塩分 (g) 2.4		オクラと長芋の和え物	塩分 (g) 2.53
B	豚の甘辛煮	kcal 704	B	白身魚のクリーム煮	kcal 423	B	チーズ入りチキンカツ	kcal 471
	小松菜と薄揚げの煮浸し	蛋白質 (g) 19.38		マッシュポテト	蛋白質 (g) 19.48		キャベツのコンソメ煮	蛋白質 (g) 17.09
	みかんなます	塩分 (g) 2.82		3色豆のツナマヨサラダ	塩分 (g) 1.623		豆とコーンのオーロラソース和え	塩分 (g) 1.43
デザート:	1 桃缶	2 ストロベリーゼリー	デザート:	1 季節の果物	2 青リンゴゼリー	デザート:	1 アロエ缶	2 キウイ
おやつ:	胡麻蒸しパン	kcal 97	おやつ:	レーズンケーキ	kcal 229	おやつ:	手作りクッキー	kcal 124
9月8・9日			9月10・11日			9月12・13日		
A	銀ひらすの西京焼き	kcal 500	A	だし香る和風とんてき丼	kcal 575	A	トマトとチキンのキーマカレー	kcal 450
	野菜入りふんわりしんじょう	蛋白質 (g) 19.8		薩摩芋のそぼろ煮	蛋白質 (g) 24.85		切り干し大根とベーコンのスープ煮	蛋白質 (g) 16.29
	刻み大根の梅肉和え	塩分 (g) 2.09		キャベツとあおさのナムル	塩分 (g) 2.61		ツナマヨコーン	塩分 (g) 3.36
B	ソース焼きそば	kcal 582	B	鮭の塩焼き	kcal 443	B	海老かつ	kcal 565
	ナゲット	蛋白質 (g) 17.76		カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	蛋白質 (g) 21.62		きんぴらごぼう	蛋白質 (g) 13.61
	ごぼうサラダ	塩分 (g) 3.34		根菜サラダ	塩分 (g) 1.92		粒マスタード入りポテトサラダ	塩分 (g) 1.85
デザート:	1 黄桃缶	2 メロンゼリー	デザート:	1 ヨーグルト	2 みかん缶	デザート:	1 オレンジゼリー	2 マンゴー缶
おやつ:	黒豆入りパウンドケーキ	kcal 175	おやつ:	ココアケーキ	kcal 200	おやつ:	チョコミルクプリン	kcal 101
9月15日 16日は行事食			9月17・18日			9月19・20日		
A	牛肉と豆腐の卵とじ	kcal 559	A	鰹の漬け焼き	kcal 403	A	鯖の塩焼き	kcal 538
	レバーの生姜煮	蛋白質 (g) 23.17		茄子の吉野煮	蛋白質 (g) 18.96		豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g) 71
	ブロッコリーの胡麻和え	塩分 (g) 2.75		オクラとろろ	塩分 (g) 1.35		キャベツとあおさのナムル	塩分 (g) 2.1
B	天然ぶりの照り焼き	kcal 508	B	鶏モモの唐揚げ	kcal 573	B	卵うどん	kcal 486
	薩摩芋の甘煮	蛋白質 (g) 21.06		豆の煮もの	蛋白質 (g) 22.14		ナゲット	蛋白質 (g) 15.85
	ほうれん草のお浸し	塩分 (g) 1.95		ごぼうサラダ	塩分 (g) 2.07		カニカマと玉ねぎのサラダ	塩分 (g) 2.64
デザート:	1 リンゴゼリー	2 パイン缶	デザート:	1 ミックスジュースゼリー	2 バナナ	デザート:	1 野菜ジュースゼリー	2 リンゴ缶
おやつ:	丸ボーロ	kcal 100	おやつ:	味噌焼き饅頭	kcal 126	おやつ:	苺ゼリー	kcal 50
9月22・23日			9月24・25日			9月26・27日		
A	さんまの塩焼き	kcal 491	A	親子丼	kcal 480	A	牛肉の甘辛丼	kcal 575
	ちくわの磯辺揚げ	蛋白質 (g) 18.37		ビーフン	蛋白質 (g) 16.22		マッシュポテト	蛋白質 (g) 14.92
	小松菜のワサビ和え	塩分 (g) 1.77		チーズ入り磯辺蒲鉾	塩分 (g) 2.76		カニカマと玉ねぎのサラダ	塩分 (g) 2.62
B	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ	kcal 451	B	鯖のみぞれ煮	kcal 575	B	銀ひらすの酒粕焼き	kcal 483
	切り干し大根とベーコンのスープ煮	蛋白質 (g) 17.65		豆の煮物	蛋白質 (g) 25.04		卵の花	蛋白質 (g) 22.92
	キャベツのマリネ	塩分 (g) 2.22		ハム入りマカロニサラダ	塩分 (g) 2.25		ほうれん草のピーナッツ和え	塩分 (g) 1.76
デザート:	1 グレープゼリー	2 フルーツカクテル缶	デザート:	1 レモンゼリー	2 オレンジ	デザート:	1 ブルーベリーゼリー	2 桃缶
おやつ:	黒糖饅頭	kcal 133	おやつ:	せんべい	kcal 76	おやつ:	抹茶豆乳プリン	kcal 63
9月29・30日			9月は、気温の変化や日照時間の短縮など、体調管理に気を配る必要がある時期です。 9月は、サンマ、カツオ、きのこ類、栗、ぶどうなど、美味しい秋の味覚が豊富に出回ります。 これらの食材は栄養価が高く、旬の時期に食べることで、より美味しく、効率的に 栄養を摂取できます。バランスの取れた食事で免疫力を高め、秋の味覚を楽しみつつ、 食べ過ぎには注意しましょう。					
A	鰹の蒲焼	kcal 411						
	人参とわかめの土佐煮	蛋白質 (g) 17.24						
	粒マスタード入りポテトサラダ	塩分 (g) 1.9						
B	醤油ラーメン	kcal 681						
	シュウマイ	蛋白質 (g) 24.31						
	大根と胡麻のポン酢和え	塩分 (g) 6.4						
デザート:	1 柚子ゼリー	2 洋ナシ缶						
おやつ:	スコーン	kcal 131						