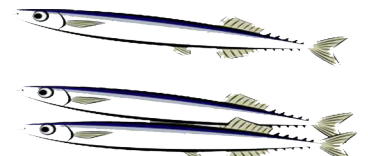


9月の献立



月

火

水

木

金

土

					1
3	4	5	6	7	8
ご飯 みそ汁 南瓜カレーあんかけ ちりめんサラダ	きのこスパゲティ フレンチサラダ スープ	チキンライス みかんサラダ コーンスープ	ご飯 みそ汁 竹輪の磯辺焼き 甘酢漬け	二色サンド ミートボールチュー マカロニサラダ	
蒸しパン	オレンジ寒天	わらびもち	フルーツ白玉	おにぎり	
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 肉じゃが ワカメサラダ	きつねうどん 卵入りサラダ	肉豆腐丼 甘酢和え 春雨スープ	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 南瓜サラダ	焼きそばパン 野菜スープ	
フルーツヨーグルト	アップルゼリー	フライドポテト	パイン寒天	おにぎり	
17	18	19	20	21	22
敬老の日	味噌ラーメン 菜の花サラダ	ひじきごはん 酢の物 つくねのみそ汁	ご飯 みそ汁 魚フライ 三色漬け	トースト マカロニシチュー フルーツサラダ	
	アセロラゼリー	ワッフル	マカロニ黄粉	おにぎり	
24	25	26	27	28	29
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	冷やしそうめん ポテトサラダ	魚の蒲焼き丼 即席漬け けんちん汁	お月見ランチ	レーズンパン ミネストローネ パインサラダ	
ぶどうゼリー	お誕生日ケーキ	ポップコーン	ピーチゼリー	おにぎり	

栄養素 \ 日	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
エネルギー (kcal)	337	279	303	287	295	293	291	291	299	289
タンパク質 (g)	11.8	13.1	14.4	15.3	15.1	9.3	15.4	13	15.2	8.1
カルシウム (mg)	91	58	147	53	63	52	41	76	70	35
鉄 (mg)	2.4	2.1	2.1	1.7	1.7	1.7	2	1.4	2.3	1.2
ビタミンC (mg)	31	17	19	12	37	2	21	13	16	25

