



# 9の献立表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 胡麻酢和え	冷やしそうめん ポテトサラダ	チキンライス ワカメサラダ パソポキス-ポ	ご飯 みそ汁 魚のピカタ 甘酢和え	二色サンド ミネストローネ マカロニサラダ	
ポップコーン	ぶどうゼリー	蒸しパン	フルーツポンチ	おにぎり	
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物	スパゲティミートソース コーンサラダ チキンスープ	麻婆豆腐丼 ごまサラダ 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 千草和え	トースト パソポキス-ポ りんごサラダ	
マカロニきな粉	みかんゼリー	ハッシュポテト	フルーツジュレ	おにぎり	
16	17	18	19	20	21
敬老の日 	冷やしラーメン ツナサラダ	三色丼 おかか和え オニオンスープ	ご飯 みそ汁 ハパソのつけ焼き 春雨サラダ	ホットドック 具沢山スープ	
	アップルゼリー	お誕生日ケーキ	わらびもち	おにぎり	
23	24	25	26	27	28
秋分の日 	焼きそば 大根サラダ わかめスープ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 酢の物	ロールパン ミートボール汁 パインサラダ	
	アセロラゼリー	ホットケーキ	じゃがもち	おにぎり	
30					
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 南瓜サラダ					
ピザトースト					

栄養素 \ 日	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/24	9/25	9/26	9/27
エネルギー (kcal)	329	302	308	292	307	284	293	296	299
タンパク質 (g)	11.9	12.4	12.6	19.6	10.3	8.4	11.8	17.2	20
カルシウム (mg)	64	71	138	64	99	69	104	89	45
鉄 (mg)	2.4	1.8	2	1.9	1	1.4	1.2	2.5	1.4
ビタミンC (mg)	27	17	18	9	14	37	25	14	23

