



9月の献立



線より下は3時のおやつです。午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ	きのこスパゲティ 春雨サラダ 豆腐のスープ	三色丼 酢の物 野菜スープ	きつねうどん ツナサラダ	卵ドック 大豆スープ みかんサラダ	
ワッフル	フルーツゼリー	そばめし	シフォンケーキ	おにぎり	
8	9	10	11	12	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 甘酢漬け	味噌ラーメン 菜の花サラダ	麻婆豆腐丼 フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 千草和え	トースト パソパチュー りんごサラダ	
白玉だんご	オレンジ寒天	マカロニきな粉	ジュレ	おにぎり	
15	16	17	18	19	
敬老の日	冷やしそうめん ポテトサラダ	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ	ロールパン 具沢山スープ フルーツサラダ	
	ぶどうゼリー	わらびもち	ロールケーキ	おにぎり	
22	23	24	25	26	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	秋分の日	カレーライス コールスロー 卵スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 南瓜サラダ	レーズンパン クリームシチュー パインサラダ	
ホットケーキ		パイン寒天	お誕生日ケーキ	おにぎり	
29	30				
ご飯 みそ汁 南瓜そばろ煮 マカロニサラダ	トマトスパゲティ コーンサラダ オニオンスープ				
二色サンド	アップルゼリー				

栄養素 \ 日	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
エネルギー (kcal)	320	289	308	311	307	291	301	312	315	315
タンパク質 (g)	10.6	12.7	13.3	13.1	10.3	10.2	13.6	11.4	15.3	10.5
カルシウム (mg)	8	60	125	78	99	89	50	80	57	101
鉄 (mg)	2.3	2	1.8	2.2	1	2.1	2.2	1.1	2.3	1.3
ビタミンC (mg)	33	22	13	9	18	2	17	27	10	27