



# 9月の献立



月

火

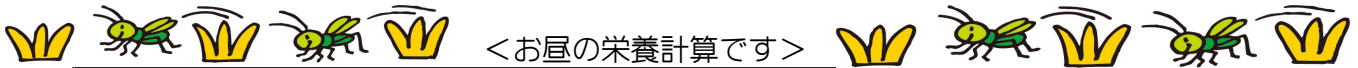
水

木

金

土

			1	2	
			ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え フルーツ寒天	食パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	
5	6	7	8	9	
ご飯 みそ汁 魚の甘酢漬け ポテト入り卵焼き ご飯せんべい	焼きそば 大根サラダ ニラ卵スープ りんご寒天	麻婆茄子丼 春雨の酢の物 豆腐入りスープ わらびもち	冷やしそうめん ツナサラダ コーンフレーク	黒糖パン コーンクリームシチュー フルーツサラダ おにぎり	
12	13	14	15	16	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 チーズトースト	サンマー麺 ポテトサラダ みかんゼリー	カレーライス コールスロー スープ マカロニ黄粉	ご飯 みそ汁 魚のムニエル 酢の物 蒸しパン	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	
19	20	21	22	23	
敬老の日 	ミトソスパゲティ 南瓜サラダ スープ フルーツヨーグルト	魚の蒲焼き丼 三色漬け わかめスープ ホットケーキ	秋分の日 	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
26	27	28	29	30	
ご飯 みそ汁 鶏のチーズ焼き おかか和え クッキー	にゅうめん 卵入りサラダ ぶどう寒天	肉豆腐丼 即席漬け スープ 五平もち	ご飯 すまし汁 魚の味噌だれ 春雨サラダ 小豆蒸しパン	バターロール 大豆田舎スー ヨーグルトサラダ おにぎり・煮干し	



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	12	13	14	15	16	26	27	28	29	30
エネルギー (kcal)	270	259	293	244	250	256	292	280	323	271
タンパク質 (g)	14.6	12.7	11.8	12.6	13.2	13.9	15.9	12.9	14.8	20.1
カルシウム (mg)	63	45	104	64	64	123	47	177	73	109
鉄 (mg)	2.1	1.2	1.2	1.4	1	1.9	2.5	1.3	1.7	1.8
ビタミンC (mg)	21	14	25	13	28	14	17	15	10	19

