



9月の献立



月

火

水

木

金

土

				1	2
				ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
4	5	6	7	8	9
ご飯 みそ汁 煮魚 胡麻酢和え 焼きそばパン	味噌ラーメン ポテトサラダ ぶどうゼリー	ひじきご飯 即席漬け けんちん汁 わらびもち	ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物 チーズ蒸しパン	食パン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 魚のステーキ 甘酢漬け リゾット	冷やしそうめん ツナサラダ りんご寒天	カレーライス コールスロー 豆腐入りスープ マカロニきな粉	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 二色サンド	ロールパン チキンスープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
18	19	20	21	22	23
敬老の日	スパゲティホリタ 醤油フレンチ スープ フルーツヨーグルト	豚丼 甘酢和え さつま汁 おはぎ	ご飯 みそ汁 鶏つくね 春雨酢の物 蒸しパン	黒糖パン コーンクリームシチュー りんごサラダ おにぎり	秋分の日
25	26	27	28	29	30
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ フライドポテト	煮込みうどん 卵入りサラダ みかんゼリー	麻婆豆腐丼 酢の物 ワカメスープ お楽しみおやつ	ご飯 みそ汁 豚大根 三色漬け ツナサンド	レーズンパン 肉団子スープ フレンチサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	262	286	258	295	316	261	275	293	267	267	25
タンパク質 (g)	13.6	12.4	7.2	11.4	17.7	15.3	12	11.8	13.1	10.4	0.3
カルシウム (mg)	63	52	119	73	116	93	37	104	82	27	6
鉄 (mg)	0.8	1.4	2.7	1	0.8	1.5	1.2	1.2	1.2	0.7	0.1
ビタミンC (mg)	13	16	12	35	33	18	11	25	16	22	13