



9月献立



月	火	水	木	金	土
<p>防災の日 9/1は、防災の日です。もしもの時に備え 非常食の確認や避難の仕方などご家庭で話しておきましょう</p>					1
					パン スープ
3	4	5	6	7	8
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え 二色サンド	きのこスパゲティ フレンチサラダ スープ そばめし	麻婆茄子丼 甘酢漬け 豆腐入スープ オレンジ寒天	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き ごまサラダ 黒糖蒸しパン	レーズンパン パンプキンシチュー りんごサラダ おにぎり	パン スープ
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ ジャーマンポト	にゅうめん ツナサラダ わらびもち	炊き込みご飯 即席漬け けんちん汁 パインゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の野菜餡掛け 彩りサラダ 南瓜蒸しパン	バターロール 貝沢山スープ みかんサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
17	18	19	20	21	22
敬老の日	焼きそば ちりめんサラダ きつねスープ チーズトースト	カレーライス コールスロー スープ りんご寒天	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 三色漬け 小豆蒸しパン	食パン コーンシチュー パインサラダ おにぎり	パン スープ
24	25	26	27	28	29
秋分の日 振替休日	煮込みうどん ポテトサラダ ミックスピラフ	魚の蒲焼き丼 胡麻酢和え さつま汁 ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 お誕生日ケーキ	黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ 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	3	4	5	6	7	17	18	19	20	21	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	286	261	275	301	308		221	312	289	298	26
タンパク質 (g)	18.2	10.9	11.2	12.3	14.5		9.1	16.3	15.4	11.8	0.4
カルシウム (mg)	106	45	96	60	102		130	43	78	95	6
鉄 (mg)	2	1.1	1.3	1.4	0.5		1.7	0.7	1.5	0.4	0.1
ビタミンC (mg)	17	21	17	12	25		23	22	12	25	15