

9月の予定献立表

やよいほうむ

										令和06年09月01日(日)																	
朝 昼 夕方 栄養価											御飯 大豆としらすの煮物 春菊のお浸し 牛乳																
											御飯 さんまの塩焼き 里芋のにっころがし ピーマンのうま味ナムル みそ汁																
											苺のムース																
											御飯 豆腐の中華風うま煮 薩摩揚げの炒り煮 ブロッコリーのドレッシング和え 中華スープ																
E1kcal -		1602kcal		E1kcal -		1602kcal		E1kcal -		1602kcal																	
蛋白質		57.5g		蛋白質		57.5g		蛋白質		57.5g																	
脂質		40.1 g		脂質		40.1 g		脂質		40.1 g																	
炭水化物		248.3 g		炭水化物		248.3 g		炭水化物		248.3 g																	
食塩相当		6.8 g		食塩相当		6.8 g		食塩相当		6.8 g																	
令和06年09月02日(月)		令和06年09月03日(火)		令和06年09月04日(水)		令和06年09月05日(木)		令和06年09月06日(金)		令和06年09月07日(土)		令和06年09月08日(日)															
朝	パン ウイナーと卵のケチャップ 炒め ごぼうサラダ 牛乳		御飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜のお浸し 牛乳		御飯 信田煮 ふきのおかか和え 牛乳		御飯 スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳		御飯 炒り鶏 大根サラダ 牛乳		御飯 豆乳よせ さつま芋と小松菜の和風生姜あん 牛乳		御飯 オムレツ しろ菜のソテー 牛乳														
	昼	御飯 ハヤシソースハンバーグ じゃが芋の洋風煮 キャベツのドレッシング和え コンソメスープ		御飯 カレーロール ひじきの煮物 オクラのごま和え みそ汁		御飯 ホキの煮物 かぼちゃの煮物 なます みそ汁		御飯 鶏の旨煮 チンゲン菜の煮浸し 若布とカニカマの酢の物 すまし汁		御飯 五目豆腐の銀あんかけ キャベツとハムの白だし煮 もやしとあげのごま酢 みそ汁		御飯 さばのからし焼き カラフルピーマン炒め かぼちゃとアスパラのサラダ みそ汁		御飯 豚肉のにんにく味噌炒め がんもの含め煮 春菊のおかか和え すまし汁													
しっとりどら焼きカスタード		チョコレートムース		とけないアイス抹茶		ドームケーキカスタード		青りんごゼリー		ワッフル		やわらか水ようかん															
夕方	御飯 カレーの若さ焼き 揚げなすの生姜あん ほうれん草のお浸し みそ汁		御飯 鶏肉のバーベキュー焼き しろ菜とちくわの煮浸し 明太子スパゲティサラダ コンソメスープ		御飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃのクリーム煮 菜の花とツナのお浸し みそ汁		御飯 めばるのハーブ焼き ピーマンと竹輪のきんぴら じゃが芋のコンソメスープ みそ汁		御飯 豚の生姜炒め 薩摩揚げの煮合わせ 白菜のツナ和え みそ汁		混ぜ込み青菜ご飯 鶏の照り煮 人参と揚げの炒め煮 スパゲティサラダ すまし汁		御飯 赤魚の煮つけ ひじきと舞茸の煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁														
	E1kcal -		1607kcal		E1kcal -		1672kcal		E1kcal -		1639kcal		E1kcal -		1728kcal		E1kcal -		1544kcal		E1kcal -		1773kcal		E1kcal -		1658kcal
蛋白質		57.1g		蛋白質		58.6g		蛋白質		60.5g		蛋白質		68.5g		蛋白質		52.1g		蛋白質		63.8g		蛋白質		60.4g	
脂質		46.5 g		脂質		47.3 g		脂質		46.4 g		脂質		48.0 g		脂質		38.1 g		脂質		56.6 g		脂質		51.5 g	
炭水化物		241.2 g		炭水化物		251.2 g		炭水化物		255.2 g		炭水化物		253.2 g		炭水化物		245.2 g		炭水化物		250.2 g		炭水化物		239.2 g	
食塩相当		6.9 g		食塩相当		6.7 g		食塩相当		8.0 g		食塩相当		6.9 g		食塩相当		6.9 g		食塩相当		6.8 g		食塩相当		6.9 g	

令和06年09月9日(月)		令和06年09月10日(火)		令和06年09月11日(水)		令和06年09月12日(木)		令和06年09月13日(金)		令和06年09月14日(土)		令和06年09月15日(日)	
朝	パン チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	御飯 エビ団子の旨煮 大豆煮 牛乳	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 ベーコンと卵の洋風煮 きくらげのドレッシング和え 牛乳	御飯 お豆のコンソメ煮 カリフラワーの甘酢 牛乳	御飯 アスパラガスの卵炒め きんぴられんこん 牛乳						
	御飯 ぶりの煮つけ なすの煮物 蒸し鶏のマリネ みそ汁	御飯 コロケ 卵の花炒り 大根のかにあんかけ白だし漬け みそ汁	御飯 麻婆豆腐 もやしと桜エビの炒め物 蓮根とたらこの柚子和え 中華スープ	チキンカレーライス キャベツの卵炒め フルーツゼリー(パイナップル) コンソメスープ	御飯 白身魚のバジル焼き カラフルピーマンとツナの炒り煮 ひじきと大根の酢の物 みそ汁	御飯 鶏肉のすりおろしオニオンソテー じゃが芋と玉葱の炒め物 ほうれん草としらすのお浸し みそ汁	御飯 豚肉の南蛮漬け 冬瓜のトロみ煮 菜の花と揚げのお浸し みそ汁						
おやつ	焼きドーナツチョコ	バニラロールケーキ	紅茶のムース	ライチゼリー	ドームケーキ(こしあん)	みかんゼリー					しっとりまんじゅう(黒糖)		
タ	御飯 照焼きハンバーグ 菜の花とかまぼこの煮浸し 春雨サラダ みそ汁	御飯 牛皿 きんぴらごぼう ほうれん草のカニカマ和え すまし汁	御飯 鯖の味噌煮 かぼちゃのそぼろあん 小松菜と揚げのお浸し すまし汁	御飯 たら煮つけ 里芋のじっくりがし 玉ねぎと若布のナムル みそ汁	御飯 なすと豚肉のポン酢だれ 春菊と人参の煮浸し マカロニサラダ みそ汁	御飯 あじの生姜煮 こんにゃくと竹輪の炒め煮 キャベツのごま酢和え すまし汁	御飯 さわらの照り焼き 里芋のベーコン炒め 若布とツナの酢の物 みそ汁						
	栄養価	エネルギー 1687kcal 蛋白質 60.5g 脂質 51.5g 炭水化物 246.2g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 55.4g 脂質 44.3g 炭水化物 256.2g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 61.1g 脂質 45.3g 炭水化物 251.2g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 61.1g 脂質 41.0g 炭水化物 254.2g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1739kcal 蛋白質 60.9g 脂質 59.9g 炭水化物 230.2g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.3g 炭水化物 253.2g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 59.2g 脂質 46.1g 炭水化物 241.2g 食塩相当 6.9g					
令和06年09月16日(月)		令和06年09月17日(火)		令和06年09月18日(水)		令和06年09月19日(木)		令和06年09月20日(金)		令和06年09月21日(土)		令和06年09月22日(日)	
朝	御飯 炒り豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	御飯 麩と卵の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 牛乳	パン 豚肉と玉葱の炒め煮 ほうれん草とコーンの煮浸し 牛乳	御飯 ねぎ焼きチヂミ 3食野菜の中華風ごま和え 牛乳	御飯 大豆のトマト煮 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 豆乳仕立ての野菜蒸し ひじきの煮物 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 三色ピーマンのおかか和え 牛乳						
	敬老会祝い膳 海鮮ちらし寿司 赤魚の西京焼き&寿玉子 紅白なます フルーツカクテル すまし汁	御飯 塩豚 さつま芋の煮物 ピーマンのうま味ナムル みそ汁	御飯 チキンカツ 切り干し大根煮 春菊とちくわの和え物 すまし汁	御飯 ぶり大根 かぼちゃの煮物 しる菜と人参のお浸し みそ汁	焼き鯖寿司 れんこんと人参の煮物 オクラのごま和え すまし汁	御飯 豚肉のチャプチェ風 揚げ茄子といんげんの生姜あん ほうれん草とカニカマの白和え みそ汁	御飯 めばるの煮つけ 白菜の洋風煮蒸し オニオンサラダ みそ汁						
おやつ	プリン	チョコレートムース	しっとりどら焼き	とけないアイス抹茶	ムースエクレア	バニラロールケーキ					みかんゼリー		
タ	御飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 大豆と筍の旨煮 かぼちゃサラダ みそ汁	御飯 カレイの煮つけ コニャクと薩摩揚げの炒り煮 いんげんのおかか和え みそ汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーのお浸し みそ汁	御飯 鶏肉のカレー煮 じゃが芋のじっくりがし 春雨サラダしそ風味 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ はんぺんの卵とじ カリフラワーの粒マスタードサラダ みそ汁	御飯 たらのあんかけ ブロッコリーとパプリカソテー もやしと若布のさっぱり和え みそ汁	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) チンゲン菜の塩炒め フルーツゼリー(りんご) 中華スープ						
	栄養価	エネルギー 1632kcal 蛋白質 69.0g 脂質 46.1g 炭水化物 261.2g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 56.1g 脂質 39.1g 炭水化物 256.2g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 55.6g 脂質 43.3g 炭水化物 236.2g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1651kcal 蛋白質 64.7g 脂質 39.3g 炭水化物 260.2g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.3g 炭水化物 265.2g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43.3g 炭水化物 247.2g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1679kcal 蛋白質 56.0g 脂質 51.3g 炭水化物 251.2g 食塩相当 7.0g					

令和06年09月23日(月)		令和06年09月24日(火)		令和06年09月25日(水)		令和06年09月26日(木)		令和06年09月27日(金)		令和06年09月28日(土)		令和06年09月29日(日)	
朝	御飯 厚焼き玉子 ぜんまいと揚げの煮物 牛乳	御飯 エビの彩りしんじょう 菜の花とパスタの煮浸し 牛乳	御飯 にら玉 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳	御飯 豆腐のチャンプルー モロヘイヤの煮浸し 牛乳	パン 洋風スラッグレッグ & ウイナ 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳	御飯 鶏団子のポトフ ひじきと舞茸の煮物 牛乳	御飯 豆腐の中華きのこあんかけ 菜の花の中華あんかけ 牛乳						
	昼	御飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ しろ菜の煮浸し スイートポテトサラダ	御飯 鶏肉の生姜照り焼き 切干と薩摩揚げの煮物 若布とカニカマの酢の物 みそ汁	御飯 ホッケフライ ピーマンと竹輪のきんぴら 白菜とカマボコのお浸し すまし汁	御飯 さわらの西京焼き もやし炒め 人参とツナのサラダ みそ汁	御飯 カレー煮込みハンバーグ しろ菜のソテー はるさめサラダ コンソメスープ	御飯 ほきの味噌煮 卵の花のゆず風味 ピーマンの梅あえ すまし汁	御飯 鶏肉のハーブ会議 大根しりしり いんげんのごま和え みそ汁					
おやつ	しっとりまんじゅう(吹雪)	ワッフル	はちみつレモンゼリー	今川焼き(こしあん)	やわらか水ようかん	星たべよ&カトリ-マ-ム	とけないアイス抹茶						
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き 春菊とカボチャの煮浸し ごぼうサラダ すまし汁	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮物 キャベツともずくの和え物 みそ汁	御飯 豚の甘辛煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 かワラーの中華甘煮 みそ汁	御飯 鶏のすっぱ煮 さつまいもと昆布の煮物 小松菜とコーンのお浸し すまし汁	御飯 あじの煮つけ 切り干大根と高野豆腐の煮物 ふきのおかか和え みそ汁	御飯 豚すき焼き かぼちゃのレーズン煮 ブロッコリーのおろし和え 中華スープ(キャベツ・椎茸)	御飯 赤魚の煮つけ なすの煮物 ポテトサラダ みそ汁						
	栄養価	エネルギー 1620kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 41.2 g 炭水化物 251.2 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 45.3 g 炭水化物 261.2 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1690kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 44.2 g 炭水化物 261.2 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 41.2 g 炭水化物 249.3 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 53.4 g 炭水化物 242.3 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 43.4 g 炭水化物 262.5 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 40.6 g 炭水化物 246.4 g 食塩相当 6.6 g					
令和06年09月30日(月)													
朝	御飯 だし巻き卵 キャベツの浅漬け 牛乳	   											
	昼												
おやつ	苺のムース												
夕	御飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコーンのお浸し みそ汁	  											
	栄養価												