



# 週間献立表



# 9月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
朝	じゃがマガオムレツ きのこソテー ツナマリネ あらびきミニウインナー 香の物 ご飯	鰯の照焼き 里芋のそぼろ煮 青梗菜とカニかまの煮浸し フルーツ きくらげ昆布 ご飯	野菜のトマト煮込み オムレツ あさりと人参のソテー 釜炊き生姜 フルーツ ご飯	ふわふわ揚げ生姜あん チャプチェ 白菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 なすのそぼろあん 小松菜の胡麻和え フルーツ 海苔佃煮 ご飯	甘辛肉団子 昆布煮 たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト 菜の花の白和え あらびきミニウインナー うぐいす豆 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	478 12 12.4 74.7 2.1	416 15.2 3.8 77.7 2.2	480 10.7 11.7 80.5 2.4	549 11.4 18.4 82 2.9	474 11.9 9.4 84.1 1.6	499 14.1 11.1 84.6 2.7	497 11.6 12 84.5 1.6
昼	イペリコ豚丼風 大根のそぼろあん 南瓜サラダ 焼売 香の物 ご飯	ハンバーグトマトソース ひじきと枝豆のサラダ オニオンリングフライ 小松菜の煮浸し 香の物 ご飯	鯖の西京焼き 竹の子の田舎煮 青菜のナムル えび入り団子 香の物 ご飯	豚肉のスタミナ炒め 大根サラダ ロール玉子焼き チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯	海老ニラオムレツ&水餃子 白身魚の照焼き 春巻 菜の花のナムル 香の物 ご飯	赤魚の照り焼き ひじきの五目煮 インゲンのごまよごし 黒豚しゅうまい 黒豆 ご飯	ヤンニョムチキン キャベツサラダ 枝豆天 炒り玉子 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	594 14.3 21.3 82.7 2.7	546 15 18.7 79.9 3	541 26.7 11.3 80.8 2.9	606 13.7 28.5 69.3 2.1	456 14.7 6.8 79.4 2.5	533 21.7 9.7 87.8 3.2	552 16.4 15.9 84.1 3.1
夕		チキンステーキ 五目昆布煮 キャベツソテー 甘辛肉団子 まぐろの角煮 ご飯	カレーコロッケ 炊き合わせ 炒り玉子 大根の梅和え 味の花 ご飯	タラのきのこバター醤油 ジャーマンポテト インゲンのしらす和え タンドリーチキンピッツ 香の物 ご飯	厚揚げの肉味噌あん 南瓜のいとこ煮 きゅうりと竹輪のさっぱり和え ささみフライ 香の物 ご飯	チキンのオープン焼き チンゲン菜とウインナーのソテー 豆サラダ たまねぎ天 香の物 ご飯	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
		552 23.8 14 81.4 2.9	487 11.4 9.7 85.9 2.4	439 19.6 4.6 78.3 2.1	517 14.9 9.7 90.2 3.2	447 18.2 7.7 73.7 1.7	
1日計		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
		1514 54 36.5 239 8.1	1508 48.8 32.7 247.2 7.7	1594 44.7 51.5 229.6 7.1	1447 41.5 25.9 253.7 7.3	1479 54 28.5 246.1 7.6	



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝	生姜入り豆腐ステーキ キャベツソテー きのこマリネ フルーツ 香の物 ご飯	野菜とウインナーのコンソメ煮 炊き合わせ ひじきと豆のサラダ フルーツ 香の物 ご飯	田舎煮 チンゲン菜ソテー 焼売 フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが 中華春雨 キャベツツナソテー 厚焼き玉子 香の物 ご飯	チキンオープン焼き 野菜炒め ポテトサラダ フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 茄子のミートソース きゅうりのなめたけ和え フルーツ 香の物 ご飯	じゃがマゴオムレツ マカロニサラダ クワイの小エビ炒め まぐろ角煮 フルーツ ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	436 9.6 9.8 75.9 2.3	430 9.2 8.9 77.8 2.5	529 12.4 15.2 82.9 2	488 12.8 7.8 89.9 2.9	466 15.1 9 78.8 1.6	468 9.7 14.8 72.9 1.9	499 12.5 12 79.7 1.6
昼	鮭ハンバーグ 刻み昆布煮 ごぼうサラダ オニオンリングフライ 香の物 ご飯	メバルの幽庵焼き 玉子しんじょう天 炊き合わせ あさりのしぐれ煮 香の物 ご飯	根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ 京風がんも ベジタブルソテー インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯	ハヤシライス 南瓜サラダ メンチカツ フルーツ 香の物	豚肉の生姜焼き 大根のカニカマあん きのこ小松菜の白和え コーン焼売 香の物 ご飯	筑前煮 さわらの照焼き チンゲン菜の炒め物 錦糸玉子のえびしんじょ 三色豆 ご飯	カレーコロッケ 中華あんかけ れんこんサラダ 甘辛肉団子 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	571 13.9 20.8 82.7 2.3	551 23.3 12.4 83.1 3.7	503 17.5 9 86.4 3.9	678 15 26.1 91.8 3.4	602 14.6 24.5 76.2 2.5	548 22.3 12.3 84.2 2.2	558 13.4 14.5 91.4 2.5
夕		八宝菜 春巻き 棒天 小松菜のしらす和え 三色豆 ご飯	クリーミーコロッケ 豆サラダ 蓮根金平 ふんわり蒸し 香の物 ご飯	鯨のピリ辛焼き 炊き合わせ 枝豆平焼き しめじとベーコンのソテー 香の物 ご飯	揚げ出し豆腐&つくね ニラ玉 インゲンの胡麻味噌和え 角揚げ煮 うぐいす豆 ご飯	サーモンフライマリネ 大根とベーコンのコンソメ煮 ひじきの豆腐ボール 菜の花のピーナッツ和え 香の物 ご飯	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	610 17.2 18.6 91.9 2.1	572 12.2 16.8 90.2 2.4	483 22.2 9.6 74.6 2.2	539 15.1 11.2 92.1 2.9	516 15.6 13.1 81.7 2.4		
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	1591 49.7 39.9 252.8 8.3	1604 42.1 41 259.5 8.3	1649 50 43.5 256.3 8.5	1607 44.8 44.7 247.1 7	1532 47.6 40.2 238.8 6.5		



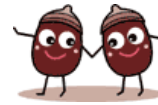
# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
朝	野菜とウインナーのコンソメ煮 切干大根とカニカマのゆず風味 インゲンソテー フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め ハンバーグ 煮物 うぐいす豆 フルーツ ご飯	甘酢肉団子 きのこソテー 真砂炒め フルーツ 香の物 ご飯	チキンオープン焼き 小判ひろうず 小松菜の煮浸し 三色豆 フルーツ ご飯	さわらの照焼き 和風マカロニ 菜の花の胡麻和え フルーツ 香の物 ご飯	肉じゃが ぜんまいの白和え チンゲン菜のしらす和え 黒豆 香の物 ご飯	豆腐ハンバーグ&チキンナゲット なすのそぼろあん れんこんサラダ ベジタブルソテー フルーツ ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	398 8.4 4.8 78.7 2	537 12.8 13.8 86.7 1.8	477 12.1 11.1 80.3 2.7	464 17.7 8.3 78.2 1.7	457 16.7 5.6 82.2 1.9	456 11 6.4 87.4 2.1	538 12.3 16.8 82.4 2.4
昼	ふわふわ揚げ生姜あん キャベツサラダ ミートオムレツ 小松菜のごま和え 香の物 ご飯	親子かつ煮 春雨のカレー炒め ピリ辛ツキコン さくら焼売 香の物 ご飯	ポークチャップ メンチカツ 大根サラダ 菜の花の煮浸し 香の物 ご飯	鯖の照り焼き&れんこん海鮮はさみ揚げ ジャーマンポテト チンゲン菜とザーサイのナムル 煮物 香の物 ご飯	厚揚げ中華あん たらのレモンペッパー焼き オムレツ ハムマリネ 香の物 ご飯	シーフードカレー キャベツと合鴨のごま酢和え オニオンリングフライ フルーツ 福神漬	オムレツ ミートソース 五目切干大根煮 カニクリーミコロッケ ウインナー 香の物 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	524 14.1 16.6 78 3.2	538 17.6 12 86.9 2.5	645 16.6 26.6 80.4 2.4	526 14.7 16.7 78.1 2.3	544 18.4 18.7 71 3.1	503 13.8 13.7 81.3 3	589 14.8 18.9 87 2.6
夕		豆腐ステーキカニカマあん 大豆煮 南瓜サラダ トマトチーズ餃子 香の物 ご飯	メバルの葱味噌焼き 揚げ出し豆腐 ニラ玉 鶏ときゅうりのなめ茸和え きくらげ昆布 ご飯	ハンバーグ パーベキューソース 貝柱の酢味噌和え 厚焼き玉子 茄子の南蛮漬け 香の物 ご飯	油淋鶏 大根サラダ はんぺん煮 さつま芋バター醤油 香の物 ご飯	ホッケの塩焼き ひじきサラダ かぼちゃ煮 甘辛肉団子 香の物 ご飯	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	521 13 13.6 84.5 3.1	481 22.8 9.5 73.1 2.6	538 16.9 15.5 80.4 3	574 14.3 19.3 82.2 2.2	512 20.8 12.6 77.3 3.2		
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	1596 43.4 39.4 258.1 7.4	1603 51.5 47.2 233.8 7.7	1528 49.3 40.5 236.7 7	1575 49.4 43.6 235.4 7.2	1471 45.6 32.7 246 8.3		



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
朝	野菜炒め 煮物 菜の花の煮浸し ポテトサラダ フルーツ ご飯	ジャーマンポテト 大根のハムサラダ いんげんのピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	ハムステーキ 白菜のゆず風味サラダ ひじきの炒め煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 いかソバ ウインナーソテー フルーツ まぐろ角煮 ご飯	生姜入り豆腐ステーキ 大根サラダ 炒り玉子 フルーツ 香の物 ご飯	チキンオープン焼き チャブチエ ハムマリネ フルーツ 香の物 ご飯	海老ニラオムレツ 二色焼売 真砂炒め フルーツ きくらげ昆布 ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	494 12.1 15.2 75.3 1.8	441 8.7 9.5 78.9 2.1	463 10.2 11.5 79 2.3	486 17.6 9.7 79.5 2.2	486 10.5 15.5 73.7 2.4	409 13.5 6 72.6 1.4	417 9.1 8.5 73.3 1.7
昼	タラのきのこソース 豚肉と大根の煮物 竹輪の南部揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 三色豆 ご飯	肉団子の酢豚風&平焼き 焼きビーフン 春巻き 小松菜のしらす和え 香の物 ご飯	鮭の葱味噌焼き 明太エビサラダ 一口ささみフライ チンゲン菜とベーコンのソテー 香の物 ご飯	天津かに玉 角揚げ煮 菜の花の胡麻和え 甘辛肉団子 きくらげ昆布 ご飯	鶏の唐揚げ ひじき煮 小松菜の煮浸し カニと野菜の包み蒸し 香の物 ご飯	豚肉の味噌炒め 豆サラダ インゲンの夕昆布和え 豆乳がんも 香の物 ご飯	ほっけの照焼き 炊き合わせ 炒り玉子 白菜のごま酢和え 梅かつおザーサイ ご飯
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	456 21.1 4.5 81.9 2.7	537 12.9 12.7 86.8 2.7	539 24.7 11.5 82.1 2.8	490 15.9 7.7 87.2 3.6	613 22.6 21.9 77.8 2.7	603 16.8 22.3 80.2 2.2	475 18.8 8.9 78.6 2.9
夕		ポークさっぱり炒め 京風がんも きゅうりの汐昆布和え えび入り団子 香の物 ご飯	チキンステーキトマトソース 人参とツナの玉子炒め 豆サラダ 山芋磯辺揚げ 香の物 ご飯	クリーミーコロッケ マカロニサラダ ベーコンソテー 三色豆 香の物 ご飯	鮭ハンバーグ フレンチサラダ 棒天 きのこソテー 香の物 ご飯	白身魚の香味ソース 和風パスタ 菜の花のピーナッツ和え ポテトサラダ フルーツ ご飯	
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
		623 18.1 26.2 74.6 3	547 19.3 16.6 76.9 2.6	617 11.2 22.1 90.7 1.9	524 14.3 17.7 74.9 2.7	466 19.2 5.8 81.9 1.6	
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	1601 39.7 48.4 240.3 7.8	1549 54.2 39.6 238 7.7	1593 44.7 39.5 257.4 7.7	1623 47.4 55.1 226.4 7.8	1478 49.5 34.1 234.7 5.2		



# 週間献立表



曜日	日	月				
日付	9月29日	9月30日				
朝	鱈の照焼き 肉じゃが 菜の花と汐昆布の白和え フルーツ 香の物 ご飯	ジャーマンポテト オムレツ チンゲン菜のしらす和え 大豆煮 フルーツ ご飯				
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
	469 17 5.9 84.7 2.2	473 11.9 10.1 81.9 1.9				
昼	木須肉(ムースロー) キャベツサラダ つくねバーグ 小松菜の胡麻和え 香の物 ご飯	海老カツ 大根イタリアンサラダ 蓮根金平 華焼売 香の物 ご飯				
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
	554 15.5 19.7 75.9 3.1	561 15.8 15.7 86.4 1.9				
夕		ポークチャップ 炒り豆腐 ほうれん草のカニカマ和え タンドリーチキンピッツ 香の物 ご飯				
		エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
		597 17.5 26 69.8 2				
1日計		エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)				
		1631 45.2 51.8 238.1 5.8				