

9月 献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2022年09月01日(木)	2022年09月02日(金)	2022年09月03日(土)	2022年09月04日(日)	2022年09月05日(月)	2022年09月06日(火)	2022年09月07日(水)
朝食	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 高加子の和え物 味噌汁	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	ロールパン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 目玉焼き チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪鳥取県♪ 大山おこわ さわらのゆず味噌焼き じゃぶ煮 アスパラの梅らっきょう和え けんちん汁	御飯 ずわい蟹のクリームコロッケ 厚揚げの田舎煮 オクラのツナ和え 味噌汁	御飯 カレイのバジル焼き 豆サラダ じゃがいもそぼろあん 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の味噌煮 もすくの酢の物 たまご豆腐の清汁	御飯 鶏肉のコンクリーム煮 切干大根の炒め煮 小松菜のしらす卸し和え コンソメスープ	御飯 肉つとん 炒り豆腐 ビーナッツ和え	御飯 ふりの塩麹焼き 金平ごぼう 青菜の和え物 なめこの合わせ味噌汁
おやつ	まんじゅう	黒糖蒸しパン	アイスクリーム	きんつば	ムースケーキ	フルーツ寒天	ハーフクーヘン
夕食	御飯 肉じゃが チンゲンサイのソテー じゃこおろし しめじの白味噌汁	御飯 カンキの照り焼き 揚げ茄子卸し和え 長芋の白煮 味噌汁	御飯 おからハンバーグ おから半平の煮付 漬物 かきたま汁	御飯 鯉のチャンチャン焼き 冬瓜のくす煮 黒豆 もやしとの合わせ味噌汁	御飯 フィッシュハンバーグ 南瓜と鶏肉の炒め オクラのなめたけ和え 白味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 茄子の香り炒め 野菜サラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 豚肉のべっこう煮 ふきのおかか煮 オクラともすくの酢の物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 65.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 48.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 49.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 59.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.4 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 44.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 52.4 g 食塩 8.4 g
日付	2022年09月08日(木)	2022年09月09日(金)	2022年09月10日(土)	2022年09月11日(日)	2022年09月12日(月)	2022年09月13日(火)	2022年09月14日(水)
朝食	御飯 ほうれん草の洋風煮 かりフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁	御飯 ツナじゃが お月見のドレッシング和え 味噌汁	フィッシュハン オムレツ 白菜サラダ コンソメスープ 牛乳	卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 野菜のソテー スパサラダ 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁
おやつ	まんじゅう	まんじゅう	まんじゅう	まんじゅう	まんじゅう	まんじゅう	まんじゅう
夕食	御飯 ごぼう九州産ロースカツ じゃが芋の煮付 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	御飯 重陽の節句 栗ごはん お月見ハンバーグ 里芋の煮付 ほうれん草のなめ茸和え 焼きなす 菊のお吸い物	御飯 炊き込みのこご飯 お月見ハンバーグ 里芋の煮付 ほうれん草のなめ茸和え キャベツの味噌汁	御飯 蒸し鶏のハンバーグソース 焼卵 白菜の香り 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 麻婆豆腐 半平の炒め煮 ゆず香味漬 コンソメスープ	御飯 わかめ御飯 つみねぎしめん 肉詰め稲荷の煮付 小松菜のこま和え
おやつ	ブルーチーズ	紅菊(練り切り)	お月見まんじゅう	野菜セリ	ソーダクリーム	ミニあんぱん	水まんじゅう
夕食	御飯 さんまの照り焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し しめじの白味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ アスパラベーコンソテー ナムル 中華スープ	御飯 鶏肉とりの洋風煮込み スパサラダ ほうれん草のソテー ポターージュ	御飯 白身魚のゆかり蒸し かぼちゃの煮付け 塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 豆腐のくす煮 なすの煮浸し 大根サラダ のっぺい汁	御飯 肉団子と春雨の煮物 梅とし 卵とじ 和え 赤味噌汁	御飯 かじきの照り煮 山菜信田の煮物 漬物 もやしの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 45.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 33.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 49.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 65.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 55.8 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 53.5 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 31.2 g 食塩 10.0 g
日付	2022年09月15日(木)	2022年09月16日(金)	2022年09月17日(土)	2022年09月18日(日)	2022年09月19日(月)	2022年09月20日(火)	2022年09月21日(水)
朝食	御飯 温泉卵 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 高加子の和え物 味噌汁	ロールパン 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え コンソメスープ 牛乳	御飯 えび焼売 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 オムレツ マカロニサラダ 味噌汁
おやつ	ヨーグルト	ワッフル	りんごセリ	かつばえひせん	寿まんじゅう	クッキー	スイートポテト
夕食	御飯 さんまの味噌煮 肉じゃが 生姜和え 清汁	秋野菜のカレーライス 厚揚げとオクラのさつと煮 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 さんまの竜田揚げ がんもの煮付け ポテトサラダ なめこの赤味噌汁	御飯 豚肉の南部焼き 大根の煮付 白菜の和え物 清汁	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら つなぎの蒲焼 フルーツホイップ添え 茶碗蒸し	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう キャベツのサラダ カレー風味スープ	十五穀ごはん カレイの照焼き 野菜サラダ 根菜と栗の煮物 湯葉の清汁
おやつ	ヨーグルト	ワッフル	りんごセリ	かつばえひせん	寿まんじゅう	クッキー	スイートポテト
夕食	御飯 赤魚の粕漬焼 茄子の肉味噌かけ 春雨サラダ	御飯 かきあげ 厚揚げの煮つけ おろし和え 清汁	御飯 豆腐の五目あんかけ ツナサラダ ひじきの煮物 合わせ味噌汁	御飯 親子煮 長芋のそぼろ煮 小松菜のこま和え しめじの白味噌汁	御飯 たらのチリソースかけ 炒り豆腐 ほうれん草のきのこ和え かぼちゃの合わせ味噌汁	御飯 エビつみれの煮付 アスパラの高菜炒め 枝豆腐 なめこの赤味噌汁	御飯 厚揚げのカキ油炒め ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 湯葉の清汁
一日合計	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 52.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 51.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 63.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 67.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 45.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 47.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 33.0 g 食塩 7.7 g
日付	2022年09月22日(木)	2022年09月23日(金)	2022年09月24日(土)	2022年09月25日(日)	2022年09月26日(月)	2022年09月27日(火)	2022年09月28日(水)
朝食	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 かりフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁	フィッシュハン ツナじゃが お月見のドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 卵とじ スパサラダ 味噌汁
おやつ	おぼき	カステラ	塩せんべい	ぶどうセリ	芋ようかん	エリロー	ハッピーターン
夕食	御飯 炊き込みご飯 さんまの塩焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え 赤味噌汁	御飯 鶏の治部煮 茄子の炒り煮 さめ昆布和え 味噌汁	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ 茄子のそぼろ煮 浅漬け 中華スープ	御飯 エビカツ じゃが芋金平 ナッツ和え コンソメスープ	御飯 野菜サラダ なすの炒め煮 味噌汁	御飯 卵入りミートローフ 里芋の煮付け 即席漬 コンソメスープ	五日炒飯 味噌ラーメン 焼売 白菜の酢の物
おやつ	おぼき	カステラ	塩せんべい	ぶどうセリ	芋ようかん	エリロー	ハッピーターン
夕食	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と筍のさつと煮 じゃが芋の三杯酢 中華スープ	御飯 赤魚の煮付け にんにくの芽ベーコンソテー にんにくのビーナッツ和え 吸い物	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 たらこ和え 合わせ味噌汁	御飯 さごまの西京味噌焼 ごま豆腐 インゲンの炒め煮 吸い物	御飯 豆腐チャンプル じゃこ煮 いんげんのおかか和え 清汁	御飯 ウィンナーのポトフ セロリと竹輪の炒め物 小エビのサラダ フルーツセリ	御飯 白身魚のチーズパン焼き 煮豆 長いものわさび和え 清汁
一日合計	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 43.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1400 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 32.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 32.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 64.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 67.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 55.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 42.9 g 食塩 9.5 g
日付	2022年09月29日(木)	2022年09月30日(金)			月 間 平 均		
朝食	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁			朝 食		エネルギー 373 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.3 g 食塩 2.4 g
夕食	御飯 連根入り照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え コンソメスープ	御飯 魚のみみじ蒸し 焼き栗コロッケ 冬瓜の酢じょうゆ漬 清汁			昼 食		エネルギー 711 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 24.3 g 食塩 3.1 g
夕食	御飯 卵とじ 大根の味噌かけ もやしとしそ和え 豚汁	御飯 鶏肉のゆずしょうゆ焼 大根とウィンナーのソテー さつま芋サラダ 里芋の白味噌汁			夕 食		エネルギー 530 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.1 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 42.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 51.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g		合 計		エネルギー 1614 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 49.8 g 食塩 8.4 g