

9月 献立表

日付	2023年09月01日(金)	2023年09月02日(土)	2023年09月03日(日)	2023年09月04日(月)	2023年09月05日(火)	2023年09月06日(水)	2023年09月07日(木)
朝食	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	黒糖パン ブロッコリーの洋風煮 マカロニサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ウインナー炒め ドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪岐阜♪ 友禅ご飯 さわらの味噌マヨ焼 豚肉とトマトの和え物 炒めなます すったて汁	御飯 ずわい蟹のクリームコロッケ 厚揚げの田舎煮 アボカドサラダ コンソメスープ	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の味噌煮 もずくの酢の物 たまご豆腐の清汁	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	カレーライス ハンバーグ ツナサラダ ヨーグルト	梅御飯 きつねそば 金平大根 チンゲン菜のピーナッツ和え	御飯 味噌カツ 野菜と卵のソテー とろろ 清汁
おやつ	まんじゅう	黒糖蒸しパン	パインゼリー	フルーチェ	まんじゅう	プリン	フルーツゼリー
夕食	御飯 豚肉の生姜炒め じゃこおろし しめじの白味噌汁	御飯 カジキの照り焼き 菜花の和え物(添え) 長芋の白煮 味噌汁	御飯 鮭塩焼き 冬瓜のくず煮(添え) ごま豆腐 合わせ味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 白半平の煮付 かきたま汁	御飯 えび茶巾の旨煮 菜の花のなめたけ和え 白味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 野菜サラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 麻婆豆腐 もずくの酢の物 野菜ソテー 中華スープ
一日合計	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 56.0 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 41.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 57.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1841 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 62.6 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 29.0 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 46.5 g 食塩 9.6 g
日付	2023年09月08日(金)	2023年09月09日(土)	2023年09月10日(日)	2023年09月11日(月)	2023年09月12日(火)	2023年09月13日(水)	2023年09月14日(木)
朝食	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ 牛乳	御飯 白菜の煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 チキンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 がんもの煮付け ブロッコリーおほか和え 味噌汁
昼食	御飯 鶏肉の中華煮 じゃが芋の煮付 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	◆重陽の節句◆ 栗ごはん さごしとかぼちゃの菊あんかけ 冬瓜のくず煮 焼きなす 菊のお吸い物	御飯 肉味噌豆腐 焼売 白菜の香りและ 味噌汁	親子丼 揚げだし茄子 生姜和え 味噌汁	わかめ御飯 あんかけきしめん 厚焼卵 小松菜のごま和え	御飯 麻婆なす 半平の炒め煮 ゆず香味漬け わかめスープ	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め 里芋の煮付け 酢の物 とろろ昆布の清汁
おやつ	フルーチェ	紅菊(練り切り)	野菜ゼリー	どら焼き	ヨーグルト	ミニあんぱん 牛乳	アイスクリーム
夕食	御飯 カレイの照焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し(添え) しめじの赤味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ ナムル アスパラベーコンソテー 味噌汁	御飯 中華風旨煮 ひじきの煮物 塩昆布和え 清汁	御飯 さばの塩焼き スパサラダ しめじの白味噌汁	御飯 酢豚 大根サラダ 中華スープ	御飯 かじきの照り煮 卵とじ 赤味噌汁	御飯 肉団子と春雨の炒め物 がんもの煮付け フルーツ もやしの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1432 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 42.1 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 34.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 42.5 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 51.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 56.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 39.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 54.0 g 食塩 8.5 g
日付	2023年09月15日(金)	2023年09月16日(土)	2023年09月17日(日)	2023年09月18日(月)	2023年09月19日(火)	2023年09月20日(水)	2023年09月21日(木)
朝食	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	黒糖パン ブロッコリーの洋風煮 マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 温泉卵 ドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁
昼食	秋野菜のカレーライス メンチカツ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 赤魚の粕漬焼 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え 合わせ味噌汁	☆敬老の日☆祝い膳☆ 赤飯 天ぷら うなぎの蒲焼 茶碗蒸し フルーツホイップ添え	御飯 さばの竜田揚げ 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	御飯 メンチカツ 金平大根 キャベツのサラダ カレー風味スープ	十五穀ごはん 蓮根入り照り焼きハンバーグ 野菜サラダ 冬瓜のエビあんかけ 湯葉の清汁
おやつ	もみじまんじゅう	ワッフル	寿まんじゅう	りんごゼリー	芋ようかん	クッキー 牛乳	スイートポテト
夕食	御飯 鮭のけんちん焼き おろし和え 清汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 炒り豆腐 春雨サラダ 清汁	御飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ ひじきの煮物 合わせ味噌汁	御飯 鶏肉とくりの洋風煮込み 小松菜のごま和え ポタージュ	御飯 カレイの照焼き 茄子の味噌かけ ほうれん草のきのこ和え(添え) 清汁	御飯 エビつみれの煮付 アスパラの高菜炒め ごま豆腐 なめこ赤味噌汁	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁
一日合計	エネルギー 1818 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 55.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1407 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 33.5 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1886 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 63.9 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1838 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 74.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 51.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 47.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 44.7 g 食塩 8.5 g
日付	2023年09月22日(金)	2023年09月23日(土)	2023年09月24日(日)	2023年09月25日(月)	2023年09月26日(火)	2023年09月27日(水)	2023年09月28日(木)
朝食	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ 牛乳	御飯 白菜の煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 チキンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 がんもの煮付け ブロッコリーおほか和え 味噌汁
昼食	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	■秋分の日■ 炊き込みご飯 鮭の幽庵焼き なすの天ぷら 紅葉おろし和え 赤味噌汁	御飯 鶏肉のピザ焼 じゃが芋金平 たらこ和え コンソメスープ	ハヤシライス 大根の煮付 ツナサラダ ヨーグルト	御飯 鮭塩焼き 野菜サラダ なすの炒め煮 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ セロリと竹輪の炒め物 即席漬け 味噌汁	菜飯ごはん 味噌煮込みうどん だし巻卵 白菜の酢の物
おやつ	ワッフル	おはぎ	カステラ	バームクーヘン	黒糖まんじゅう	ムース	ハッピーターン
夕食	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆煮 ピーナッツ和え 合わせ味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋の三杯酢 白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き インゲンの炒め煮 清汁	御飯 赤魚の煮付け にんじんのピーナッツ和え 清汁	御飯 豆腐チャンプル 大根としらすの金平風 白菜のおほか和え 清汁	御飯 かに玉あんかけ 里芋の煮付け 小エビのサラダ 中華スープ	御飯 白身魚のチーズパン粉焼き 茄子の炒り煮 長いものわさび和え コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 35.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 31.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 57.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 37.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 38.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 39.1 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 28.9 g 食塩 9.3 g
日付	2023年09月29日(金)	2023年09月30日(土)	月 間 平 均				
朝食	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁				朝食	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 カレイの照焼き お月見ハンバーグ ほうれん草の香味和え 清汁	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け 清汁				昼食	エネルギー 686 kcal 蛋白質 27 g 脂質 22.2 g 食塩 3.3 g
おやつ	お月見ゼリー	あんぱん					
夕食	御飯 お好み焼き 大根の味噌かけ なめこの白味噌汁	御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き 大根とウインナーのソテー(添え) さつま芋サラダ 白味噌汁				夕食	エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.5 g 食塩 2.9 g
一日合計	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 28.1 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 55.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g			合計	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 46.1 g 食塩 8.9 g