

献立表

慶和会 花いちもんめ
2022/9/1~2022/9/30

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3	
屋 食						御飯 和風おろしハンバーグ スパゲッティサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 624kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.7g 食塩 3.5g	御飯 魚の味噌照り焼き(鮭) 舞茸と豆腐のしんじょ しそ昆布 かき玉汁 エネルギー 559kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9g 食塩 4.6g	中華丼 杏仁フルーツ 春雨スープ エネルギー 513kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.1g 食塩 3.5g
	4	5	6	7	8	9	10	
屋 食	御飯 揚げ魚のおろし煮(カレイ) お浸し 煮豆 みそ汁 エネルギー 519kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.6g 食塩 2.5g	ハヤシライス キャベツとパインのサラダ わかめスープ エネルギー 626kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 食塩 3.7g	御飯 焼魚(ほっけ) ポテト金平 キャベツの浅漬け みそ汁 エネルギー 558kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.5g 食塩 4.9g	そうめん 枝豆と豆腐のふんわり天 オレンジ エネルギー 542kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.8g 食塩 7.2g	御飯 魚のムニエル(たら) 大根サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 521kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.2g 食塩 2.3g	ちらしずし たけのことふきの煮物 すまし汁 エネルギー 520kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.9g 食塩 3.8g	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 菜果なます 漬物 みそ汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 22g 脂質 9.1g 食塩 3.6g	
	11	12	13	14	15	16	17	
屋 食	御飯 肉じゃが 小葱とあさりの和え物 梅干し みそ汁 エネルギー 547kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.5g 食塩 3.7g	御飯 カレー香り揚げ(めばる) 春雨サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 595kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.7g 食塩 2.6g	冷し中華 なす なべしぎ バナナ エネルギー 581kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.9g 食塩 4g	油麩丼 ピーナッツ和え 豚汁 エネルギー 528kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11g 食塩 3.7g	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き とろろ 漬物 すいとん汁 エネルギー 625kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.8g 食塩 2.2g	御飯 黒酢酢鶏 マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 625kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.4g 食塩 3.3g	御飯 粕漬け焼き(鱈) 里芋のごま煮 キャベツの浅漬け みそ汁 エネルギー 465kcal 蛋白質 22.6g 脂質 4.5g 食塩 3.3g	
	18	19	20	21	22	23	24	
屋 食	御飯 えび卵しめじあん ツナの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 497kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.1g 食塩 2.9g	行事食(敬老の日) 赤飯 魚の照り焼き(クロムツ) 茶わん蒸し くるみ和え 果物 すまし汁 エネルギー 682kcal 蛋白質 29.7g 脂質 19.4g 食塩 4.5g	チキンカレー ポイルサラダ 春雨スープ エネルギー 607kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16g 食塩 4.7g	御飯 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 603kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.9g 食塩 3.1g	冷やしとろ玉そば なすのエビはさみ揚げ 果物 エネルギー 521kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	行事食(お彼岸) おはぎ 信田煮 山吹和え おくずかけ エネルギー 532kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.2g 食塩 3.3g	御飯 鯖の味噌煮 春雨の酢物 漬物 すまし汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.6g 食塩 3.4g	
	25	26	27	28	29	30		
屋 食	御飯 クリームシチュー(シーフード) オムレツ キウイフルーツ エネルギー 600kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.9g 食塩 3.1g	御飯 ヒレカツ ポテトサラダ しそ昆布 みそ汁(菜花・茄子) エネルギー 592kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.3g 食塩 2.7g	おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 山形風芋煮 エネルギー 572kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.3g 食塩 4.8g	生姜ご飯 西京漬け焼き(たら) かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの浅漬け みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 24g 脂質 7.5g 食塩 5.1g	御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁 エネルギー 526kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.7g 食塩 4.2g	御飯 かれいの煮付け 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 27.7g 脂質 9.4g 食塩 3.7g		

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

