

献立表

慶和会 花いちもんめ
2023/9/1~2023/9/30

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
屋 食						御飯 揚げ出し豆腐のかにあんかけ しらす干しの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.2g 食塩 3.5g	御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) 煮物 漬物 みそ汁 エネルギー 586kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.9g 食塩 4.7g
屋 食	3	4	5	6	7	8	9
	御飯 魚のピカタ おかか和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 485kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.9g 食塩 3.2g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース パンプキンサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 601kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.1g 食塩 4g	御飯 豚肉の生姜焼き なめこ大根おろし しそ昆布 みそ汁 エネルギー 532kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.6g 食塩 2.9g	ちらしずし ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギー 488kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.7g 食塩 3.8g	御飯 かれいの煮付け 白和え 梅干し みそ汁 エネルギー 492kcal 蛋白質 26.4g 脂質 8g 食塩 4.1g	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ わかめスープ エネルギー 616kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.6g 食塩 4.7g	冷やしとろ玉そば ちくわ磯辺天ぷら オレンジ エネルギー 483kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g 食塩 2.3g
屋 食	10	11	12	13	14	15	16
	御飯 煮込み豆腐ハンバーグ 中華和え 漬物 みそ汁 エネルギー 476kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.1g 食塩 4.2g	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 522kcal 蛋白質 23g 脂質 10.2g 食塩 4.2g	ゆかり御飯 焼魚(ほっけ) ひじきと大豆の煮物 漬物 みそ汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9g 食塩 4.1g	冷やしえび天うどん かぼちゃのそぼろあんかけ キウイフルーツ エネルギー 582kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.2g 食塩 4.4g	御飯 鶏肉のみそ焼き 菜果なます 漬物 すまし汁 エネルギー 543kcal 蛋白質 20g 脂質 10.5g 食塩 3.8g	御飯 おろし煮魚 スイートポテトサラダ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 540kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.5g 食塩 3.3g	ヒレカツ丼 レモン和え みそ汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.4g 食塩 3.7g
屋 食	17	18	19	20	21	22	23
	御飯 肉豆腐 小松菜とあさりの辛し和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.4g 食塩 3.1g	行事食(敬老の日) 赤飯 赤魚の黄金漬焼き 茶わん蒸し くるみ和え 果物 すまし汁 エネルギー 616kcal 蛋白質 28.8g 脂質 13.7g 食塩 4g	冷し中華 なす なべしぎ フルーツ缶詰 エネルギー 581kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.8g 食塩 4g	御飯 鯖の味噌煮 酢の物 漬物 すまし汁 エネルギー 535kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	エビピラフ 鶏ささみとごぼうサラダ バナナ コーンクリームスープ エネルギー 563kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.9g 食塩 3.7g	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 春雨サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13.1g 食塩 3.4g	行事食(お彼岸) おはぎ 信田煮 山吹和え 漬物 おくずかけ エネルギー 536kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.2g 食塩 3.7g
屋 食	24	25	26	27	28	29	30
	御飯 魚の照り焼き(クロムツ) さつま芋と昆布の煮物 きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 540kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.3g 食塩 3.5g	油麩丼 ピーナッツ和え 豚汁 エネルギー 473kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11g 食塩 3.7g	チキンカレー ボイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 617kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.7g 食塩 4.9g	御飯 黒酢酢鶏 マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 632kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.4g 食塩 3.4g	おにぎり(みそ・鮭わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 山形風芋煮 エネルギー 555kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.6g 食塩 4.5g	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト わかめスープ エネルギー 538kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.6g 食塩 4.3g	御飯 粕漬焼き(カマス) なすのエビはさみ揚げ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.3g 食塩 3.4g

※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。

