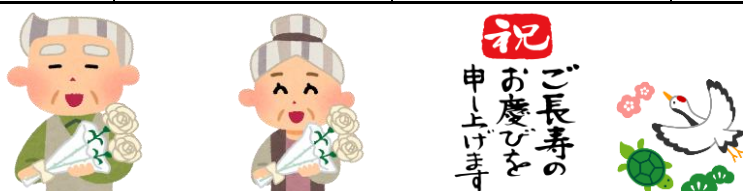


献立表

慶和会 花いちもんめ
2025/9/1～2025/9/30

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食		1 御飯 おろし煮魚（めばる） おかず金平 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 22.4g 脂質 6.1g 食塩 3.2g	2 御飯 黒酢酢鶏 マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 629kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.4g 食塩 3.1g	3 エビピラフ 胡瓜と蒸し鶏のサラダ オレンジ コーンクリームスープ エネルギー 471kcal 蛋白質 20g 脂質 10.3g 食塩 3.1g	4 みそ豚丼★ しらす干しの和え物 けんちん汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.6g 食塩 3g	5 冷やしとろ玉うどん 天ぷら バナナ エネルギー 518kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.7g 食塩 2.6g	6 御飯 白身魚の南蛮漬け 里芋の煮ころがし おかか昆布 みそ汁 エネルギー 567kcal 蛋白質 21g 脂質 9g 食塩 4.1g
屋 食	7 御飯 豚ばら大根 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 545kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.3g 食塩 2.3g	8 御飯 魚のバター醤油焼き（たら）★ スパゲッティサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 528kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.6g 食塩 4g	9 御飯 鶏肉のみそ焼き マツバリポテト 漬物 すまし汁 エネルギー 619kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.6g 食塩 3.1g	10 ひじき御飯 焼魚（鯖） なすのエビはさみ揚げ 漬物 みそ汁 エネルギー 546kcal 蛋白質 21.1g 脂質 21g 食塩 4g	11 ざるそば 天ぷら キウイフルーツ エネルギー 476kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.7g 食塩 2.5g	12 御飯 粕漬焼き（カマス） 筑前煮 梅干し かき玉汁 エネルギー 504kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.7g 食塩 3.3g	13 なすと玉ねぎのドライカレー★ コーンサラダ 白菜スープ エネルギー 609kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.4g 食塩 3.3g
屋 食	14 御飯 豚肉の生姜焼き 柚香和え 漬物 みそ汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16g 食塩 3.2g	15 行事食（敬老の日） 赤飯 赤魚の黄金漬焼き 茶わん蒸し 酢味噌和え 果物 すまし汁 エネルギー 602kcal 蛋白質 33.1g 脂質 7.6g 食塩 4.8g	16 冷し中華 かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツヨーグルト エネルギー 617kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13g 食塩 4.6g	17 御飯 鶏もも肉の照煮 コールスローサラダ おかか昆布 みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14g 食塩 3.6g	18 三色丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.7g 食塩 3.3g	19 御飯 鶏肉の唐揚げ香味みぞれだれ ごま和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 23g 脂質 13g 食塩 2.7g	20 ゆかり御飯 焼魚（カマス） ポテト金平 煮豆 みそ汁 エネルギー 626kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.6g 食塩 3.6g
屋 食	21 御飯 魚の味噌照り焼き（クロムツ） 舞茸と豆腐のふんわり天 おかか昆布 すまし汁 エネルギー 718kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.1g 食塩 5g	22 チキンカレー ツナマヨサラダ 五目スープ エネルギー 667kcal 蛋白質 17.7g 脂質 23g 食塩 4.4g	23 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 490kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.7g 食塩 3.5g	24 冷したぬきうどん なすの田楽 果物 エネルギー 378kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12g 食塩 3.3g	25 御飯 鯖の味噌煮 煮物 三色煮豆 すまし汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	26 ちらしずし たけのことふきの煮物 すまし汁 エネルギー 416kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.7g 食塩 3.1g	27 御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース お浸し しそ昆布 みそ汁 エネルギー 474kcal 蛋白質 17.1g 脂質 6.5g 食塩 3.7g
屋 食	28 御飯 シーフードクリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ エネルギー 624kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	29 麦ご飯 鶏肉の黒酢照り焼き とろろ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 452kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7.7g 食塩 2.6g	30 おにぎり（みそ・わかめ） 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 472kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.5g 食塩 4.5g				

※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。