

 **9月** 献立カレンダー



	月	火	水	木	金
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
昼食		ホッケ塩焼き 紅あずま甘露煮 コールスローサラダ	たまごコロッケ 三角信田煮 菜の花のお浸し	牛すき焼き丼 ベジタブルオムレツ フルーツ (パイン缶)	鶏の唐揚げ キャベツとツナのトマト煮込み かぼちゃサラダ
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/11.2/8.9/18.5/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/7.4/13.6/19.3/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.8/14.5/24.6/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.0/10.7/26.8/1.6
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
昼食		ブリ生姜煮 ビーフンと野菜の炒め煮風 ごぼうサラダ	蒸し鶏と野菜のごま風味 ふきの煮物 チンゲン菜のナムル	たぬきうどん 野菜の卵和え フルーツヨーグルト	お月見風そぼろご飯 チンゲン菜と筍の合わせ煮 ちくわ磯辺天
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/14.7/16.6/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/10.1/8.8/10.3/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/9.7/6.0/61.8/5.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/9.5/11.1/25.0/2.1
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
昼食		チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のカニカマ和え	白身魚竜田揚げ 三角信田煮 カリフラワーサラダ	ポークカレー 枝豆のふわふわ豆腐 杏仁フルーツ	厚揚げとあさりのひじき煮 鶏レバーオイスター炒め コールスローサラダ
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/9.6/7.0/19.9/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.8/9.6/13.9/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/5.7/16.1/22.8/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/8.2/8.5/24.2/2.7
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
昼食		ドライカレー マカロニサラダ フルーツ (キウイフルーツ)	ぶり照り焼き 麻婆茄子 菜の花ちらし	白身フライ キャベツとグリン野菜のソテー インゲンの錦糸和え	豚丼 青菜と竹輪の煮浸し ピーチゼリー
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.2/19.5/24.0/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/12.9/13.1/12.0/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/9.0/8.8/17.5/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.2/15.4/22.2/2.4
	9月30日				
昼食					
栄養価					