



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土 9月15日	日 9月16日
おひるごはん						 鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイのムニエル 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	 ご飯 鶏の照り焼き 野菜スパゲッティサラダ すまし汁
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.4/6.0/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.4/9.3/39.3/0.7
おひるごはん	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
	 肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	 豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ すまし汁	 ご飯 助宗タラの甘酢漬け ポパイノテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	 お月見カレー キャベツのコーンサラダ フルーツ(うさちゃんりんご)	 ご飯 白糸タラのおろし煮 かぼちゃと枝豆の甘辛焼き みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.2/7.8/38.0/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.2/5.7/45.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/13.4/9.3/38.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.3/9.6/44.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/7.9/5.7/51.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/4.4/50.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.4/5.5/41.2/0.8
おひるごはん	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
	 ナポリタン パンフキンサラダ スープ	 ハヤシライス 春雨ツナサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 秋鮭の磯パン粉焼き 切干大根のサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 納豆ごはん 千キンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みそ汁	 ケチャフライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ ヨーグルト	 鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイのムニエル 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	 ご飯 鶏の照り焼き 野菜スパゲッティサラダ すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.7/9.9/39.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/8.8/6.3/48.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.5/5.1/45.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/13.5/11.3/41.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.0/9.9/45.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.4/6.0/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.4/9.3/39.3/0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土 9月15日	日 9月16日
ちのいさん						<p>ご飯 豚肉と千ゲン菜の甘辛炒め さつまいもと昆布の煮物 みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラの野菜あんかけ 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(黄桃缶)</p>
						kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.4/8.2/45.7/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.2/4.8/45.1/0.9
ちのいさん	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのツナ炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 秋鮭の和風ステーキ 千ゲン菜と鶏ささみのサラダ スープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 ポークソテー BBQソース 白菜のごま和え みそ汁</p>	<p>ひじきご飯 カラスカレイの竜田焼き さつまいもの甘煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜のどろみ煮 大根のツナ和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 豚肉となすの生姜炒め ブロッコリーのしらす煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの米粉天ぷら 切干大根と小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.4/9.8/40.2/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.8/5.3/40.3/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.0/8.8/38.3/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/10.9/4.5/56.0/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/6.8/39.5/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.4/8.1/36.3/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/10.7/8.6/55.2/0.6
ちのいさん	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
	<p>ご飯 お豆とエビのチャウダー 茹で豚とほうれん草のサラダ スープ</p>	<p>ご飯 カラスカレイの漬け焼き 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ スープ</p>	<p>ご飯 助宗タラのみそマヨ焼き じゃが芋の塩金平 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豚肉のごまだれ焼き 炒りおから みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉と千ゲン菜の甘辛炒め さつまいもと昆布の煮物 みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラの野菜あんかけ 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト</p>
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/13.7/8.8/41.8/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/14.6/4.9/40.0/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/9.7/8.7/46.2/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.1/6.1/42.8/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/13.3/7.8/38.9/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.4/8.2/45.7/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.1/5.7/43.3/0.9

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土 9月15日	日 9月16日
おやつ							
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.2/3.6/21.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.7/5.3/22.6/0.4
	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
おやつ							
	牛乳 納豆巻き	牛乳 粉豆腐の千千ミ	牛乳 いんごケーキ	牛乳 もっちりポテト	牛乳 お月見かぼちゃ団子 フルーツ(黄桃缶)	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 豆乳小豆ういろ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.2/5.1/25.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/11.0/10.2/17.1/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/4.3/6.4/20.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/6.1/6.8/17.0/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.3/4.0/25.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/6.0/6.5/30.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/5.7/4.4/35.5/0.1
	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
おやつ							
	牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり 塩もみキャベツ	牛乳 オレンジゼリー 大学芋	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(パイン缶)	牛乳 きな粉蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/6.6/5.5/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/4.1/4.6/25.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.3/4.9/20.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.6/10.5/9.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/7.3/5.6/21.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.2/3.6/21.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.7/5.3/22.6/0.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。