

9月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

	月	火	水	木	金	土
夕食				1	2	3
				米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 茄子とピーマンの煮浸し バナナ 春巻き 温野菜サラダ	米飯 味噌汁 豚かつのおろしあんかけ 白オと竹輪の塩煮 さくら漬け ブロッコリーのゆかり和え パイン缶	米飯 清汁 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 りんご缶 オクラの胡麻和え 桜だいこん
				エネルギー 597kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17g カルシウム 71mg 鉄 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 618kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.1g カルシウム 134mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19g カルシウム 89mg 鉄 1.6mg 食塩 2.8g
夕食	5	6	7	8	9	10
	米飯 具沢山味噌汁 魚の韓国風煮 肉団子 桜だいこん 春雨サラダ マンゴー缶	米飯 味噌汁 ホキのグリル 白オと鶏肉の塩だしとろみ炒め しろなのお浸し つぼ漬け パイン缶	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め みかん缶 きゅうりの浅漬け そぼろ入り人参きんぴら 小松菜のお浸し	米飯 味噌汁 牛しぐれ煮 彩り野菜の白和え りんご缶 ピーン 茄子のゴマ味噌がけ	米飯 野菜スープ 魚のバター風味焼き ポテトとウィンナー つぼ漬け いんげんの胡麻和え みかん缶	米飯 味噌汁 サケの若狭焼き キャベツとツナの炒め物 アスパラのピーナツドレサラダ マンゴー缶 青かつば漬け
	エネルギー 517kcal 蛋白質 26.5g 脂質 9g カルシウム 139mg 鉄 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 568kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.9g カルシウム 270mg 鉄 2.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.8g カルシウム 89mg 鉄 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.9g カルシウム 83mg 鉄 3.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.7g カルシウム 43mg 鉄 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 623kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.2g カルシウム 135mg 鉄 2.1mg 食塩 2.6g
夕食	12	13	14	15	16	17
	米飯 清汁 鯖の塩焼き 肉じゃが バナナ 小松菜のソテー 青かつば漬け	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル りんご缶 えびシュウマイ たくあん	米飯 味噌汁 魚の南蛮焼き 豆乳入りしつとりうの花 茄子の浅漬け コロケ マンゴー缶	米飯 清汁 鶏肉のホイル焼き 南瓜の甘煮 しそ昆布 干し海老入り卵の花 ブロッコリーのカニカマ餡かけ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのピーナツドレサラダ 青かつば漬け みかん缶	米飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけがけ 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 パイン缶 しそ昆布
	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.3g カルシウム 66mg 鉄 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.5g カルシウム 97mg 鉄 2.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.5g カルシウム 95mg 鉄 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 629kcal 蛋白質 27g 脂質 22.4g カルシウム 40mg 鉄 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 27.9g 脂質 11g カルシウム 189mg 鉄 2.8mg 食塩 2.4g	エネルギー 628kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.8g カルシウム 333mg 鉄 4.5mg 食塩 3.4g
夕食	19	20	21	22	23	24
	ちらし寿司 清汁 天ぷら 豆腐の中華あん ほうれん草のお浸し マスクメロン たくあん	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ ラタトゥイユ おくらとひじきの和え物 みかん缶 しば漬け	米飯 野菜スープ チキンの香りパン粉焼き ジャーマンポテト パイン缶 中華春雨 しそ昆布	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 高野豆腐の玉子とじ きゅうりの浅漬け ちくわの炒り煮 マンゴー缶	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し バナナ きのこ入り金平牛蒡 しば漬け	米飯 味噌汁 クリームチキン ごぼうと絹揚げの煮物 うまい菜とツナのごまドレサラダ みかん缶 つぼ漬け
	エネルギー 529kcal 蛋白質 25.7g 脂質 10g カルシウム 120mg 鉄 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6.8g カルシウム 44mg 鉄 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 658kcal 蛋白質 21g 脂質 20.5g カルシウム 38mg 鉄 1.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 511kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.7g カルシウム 37mg 鉄 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 597kcal 蛋白質 17.4g 脂質 23.5g カルシウム 82mg 鉄 2.5mg 食塩 3g	エネルギー 612kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.2g カルシウム 320mg 鉄 3.8mg 食塩 2.3g
夕食	26	27	28	29	30	
	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ なすそぼろ 白菜漬け 厚焼き卵 みかん缶	米飯 粕汁 魚の昆布焼き さつまいも甘煮 茄子の浅漬け たたきごぼう いんげんの胡麻和え	米飯 白菜のスープ チンジャオロースー 長いもの中華和え パイン缶 そぼろ入り人参きんぴら つぼ漬け	米飯 清汁 鶏つくね ゆず入り芋きんとん しそ昆布 春雨サラダ ほうれん草のお浸し	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き さつまいもとリンゴの甘煮 やわらかごぼうサラダ オクラの胡麻和え つぼ漬け	
	エネルギー 529kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.3g カルシウム 64mg 鉄 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.9g カルシウム 129mg 鉄 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 580kcal 蛋白質 15.7g 脂質 23.5g カルシウム 45mg 鉄 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g カルシウム 81mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 590kcal 蛋白質 18.9g 脂質 22.6g カルシウム 99mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g	