

令和7年9月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
昼		ご飯 チャンポン風中華炒め シューマイ 茄子とトマトの中華和え フルーツ（パイナップル）	ご飯 タラのチリソース モロヘイヤサラダ 和風チャプチェ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 チキンソテー マスタードソース キャベツのサラダ 秋野菜のミルクスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 煮魚（赤魚） 二色野菜の辛子和え 里芋とひじきの炒め煮 フルーツ（梨）	梅じゃこご飯 干草蒸しのかにかまあなかけ 二色野菜のごま和え じゃが芋とひき肉の甘辛炒め煮 フルーツ（パイナップル）	きのこたっぷりハヤシライス サラダ フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 535kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.0g 炭水化物 88.5g 食塩 2.0g	エネルギー 518kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.1g 炭水化物 92.1g 食塩 2.4g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.9g 炭水化物 87.4g 食塩 1.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.3g 炭水化物 82.3g 食塩 2.0g	エネルギー 600kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.2g 炭水化物 89.5g 食塩 2.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.4g 炭水化物 85.8g 食塩 2.2g
	7	8	9	10	11	12	13
昼		散らし寿司 モロヘイヤのわさび醤油和え 豆腐とわかめの清汁 牛乳かん	ご飯 鶏の赤しそパン粉焼 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 タラのポテト焼き 野菜サラダ ブロッコリーとコーンのバター炒め フルーツ（白桃缶）	ご飯 とんかつ 冷奴 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ（オレンジ缶）	茄子にゅうめん ささみと胡瓜の和え物 フルーツ（パイナップル）
日計		エネルギー 523kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.7g 炭水化物 85.3g 食塩 1.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.0g 脂質 14.5g 炭水化物 90.7g 食塩 1.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.0g 炭水化物 83.1g 食塩 2.0g	エネルギー 561kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.8g 炭水化物 91.9g 食塩 2.5g	エネルギー 553kcal 蛋白質 29.6g 脂質 10.4g 炭水化物 85.9g 食塩 1.9g	エネルギー 535kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.6g 炭水化物 83.4g 食塩 4.4g
	14	15 敬老の日献立	16	17	18	19	20
昼		赤飯 天ぷら盛り合わせ きゅうりの酢の物 お吸い物 紅白福もち 小豆添え	ご飯 さんまの蒲焼き 白菜と小松菜のなめ茸和え 筑前煮 フルーツ（バナナ）	ご飯 アクアパッツァ風洋風煮込み 野菜のピクルス風 グリーンポタージュ フルーツ（梨）	ご飯 メバルの揚げ煮 玉ねぎとトマトの酢の物 切干大根煮 フルーツ（キウイ）	ご飯 鶏のからし醤油焼き 千切り野菜の梅ドレッシング和え アスパラとベーコンのスープ フルーツ（白桃缶）	ご飯 焼きホッケの梅しそおろし ほうれん草の和え物 ワカメ豆腐 フルーツ（パイナップル）
日計		エネルギー 546kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.2g 炭水化物 92.4g 食塩 2.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.4g 炭水化物 86.8g 食塩 2.4g	エネルギー 562kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.1g 炭水化物 100.3g 食塩 2.8g	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.3g 炭水化物 95.8g 食塩 1.6g	エネルギー 597kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.2g 炭水化物 80.2g 食塩 2.4g	エネルギー 540kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.8g 炭水化物 74.3g 食塩 2.3g
	21	22	23	24	25	26	27
昼		ご飯 アジの南蛮漬 茄子の煮びたし 味噌汁 フルーツ（梨）	そばろ丼 オクラの和風サラダ 清汁 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 豚肉のバーベキューソテー 春雨サラダ 卵とモロヘイヤのスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 カレイムニエル 大根のしそドレッシングサラダ スパニッシュオムレツ フルーツ（白桃缶）	ご飯 鱈の治部煮風 和風チャプチェ ささみと胡瓜のワサビ酢和え フルーツ（バナナ）	焼きうどん 豆腐サラダ フルーツ（オレンジ缶）
日計		エネルギー 505kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.9g 炭水化物 82.3g 食塩 1.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.2g 炭水化物 77.9g 食塩 2.2g	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.1g 炭水化物 84.8g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.0g 炭水化物 83.2g 食塩 1.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.8g 炭水化物 89.0g 食塩 2.3g	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.0g 炭水化物 71.1g 食塩 3.4g
	28	29	30				
昼		ご飯 ミートローフ キャベツのサラダ 大根とベーコンのスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 白身魚のフライ 厚揚げのみぞれ煮 ほうれん草の辛し和え フルーツ（オレンジ缶）				
日計		エネルギー 587kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.4g 炭水化物 84.8g 食塩 1.7g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.4g 炭水化物 91.8g 食塩 1.5g				

・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。
・都合により献立が変更となる場合があります。
ご了承下さい。