

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 9月

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
		ご飯 白身魚のきのこあん がんも煮 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 (小) うどん かきあげ 肉じゃが フルーツ 2合ぐらいの米でOK これでミニおにぎり🍙	ご飯 ポークチャップ れんこんの金平 もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き 厚揚げの野菜あん ゼリー 味噌汁
		エネルギー 687 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 562 kcal 塩分 2 g	エネルギー 590 kcal 塩分 3 g	エネルギー 646 kcal 塩分 2.2 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
ご飯 (小) 卵とじうどん 海老シュウマイ 高野豆腐の煮物 酢味噌和え	ご飯 煮込みハンバーグ 南瓜煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 かにたま 春雨の酢の物 黒豆 味噌汁	炊き込みご飯 茄子の肉みそかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきと大豆煮 人参しりしり 味噌汁	ご飯 豚カツ 茄子の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁
エネルギー 532 kcal 塩分 3.9 g	エネルギー 571 kcal 塩分 3.7 g	エネルギー 672 kcal 塩分 3.4 g	エネルギー 523 kcal 塩分 3.5 g	エネルギー 610 kcal 塩分 3.5 g	エネルギー 602 kcal 塩分 3.7 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
ご飯 豚肉しょうが焼き マカロニサラダ もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 (小) にゅうめん オムレツ 筑前煮 ゼリー	里芋ごはん 豆腐ハンバーグ 炊き合わせ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 たらの揚げ煮 金時豆の甘煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ご飯 手作りコロッケ 茄子の生姜煮 味噌汁 ゼリー	ご飯 サケのホイル焼き 卵の花炒め 酢の物 味噌汁
エネルギー 531 kcal 塩分 2.7 g	エネルギー 677 kcal 塩分 4.3 g	エネルギー 674 kcal 塩分 3.5 g	エネルギー 532 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 626 kcal 塩分 2.7 g	エネルギー 539 kcal 塩分 3.6 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
松茸ごはん 天ぷら 炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	ご飯 ささみフライ とうがんのくず煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	ご飯 トンテキ 高野豆腐の煮物 じゃこおろし 味噌汁	ご飯 ホキの蒲焼風 ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 (小) ほうとう (山梨県名物) 肉シューマイ もずく酢 プリン	五目ちらし 海老しんじょうの炊き合わせ 小松菜のツナ和え 茶碗蒸し 乳酸菌飲料
エネルギー 488 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 545 kcal 塩分 3.7 g	エネルギー 616 kcal 塩分 3.4 g	エネルギー 633 kcal 塩分 3.6 g	エネルギー 597 kcal 塩分 4 g	エネルギー 558 kcal 塩分 3 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	9日重陽の節句 (なす・くり) 9日 くりまんじゅう 20日敬老の日 20日~25日 (彼岸) おはぎのおやつ	
ご飯 たらの煮付け ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 さわらのカレー竜田揚げ 切干大根煮 フルーツ 味噌汁	ご飯 鶏肉から揚げのおろしソース 金平ごぼう ゼリー 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごまあえ 味噌汁		
エネルギー 649 kcal 塩分 3 g	エネルギー 581 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 695 kcal 塩分 2.7 g	エネルギー 654 kcal 塩分 3.6 g		