

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	<p>9月9日(月) 昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句</p> 	<p>9月16日(月) 昼食 敬老の日</p> 	<p>9月17日(火) おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』 十五夜</p> 				<p>御飯 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)</p> <p>エネ:392kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.5g 食塩:1.37g</p>
昼							<p>御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え とろろ汁</p> <p>エネ:459kcal 蛋白:25.5g 脂質:8.4g 食塩:1.77g</p>
お	<p>9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられておりました。</p>	<p>敬老の日はハッピーマンデー制度により、9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、何歳からという決まりはないそうです。ナリコマの敬老の日は秋を感じるメニューや人気の高いお刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。</p>	<p>昔から日本では月を眺めて楽しむ文化がありました。十五夜に月を眺める風習は、平安時代に中国から日本へ伝わったと言われていました。お月見は十五夜だけでなく十日夜や十三夜もあり、3日間全てお月見が出来ると縁起が良いとされています。ナリコマの十五夜のおやつは満月のようにきれいなプリンです。</p>				<p>手作りアセロラゼリー</p> <p>エネ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g</p>
夕							<p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネ:577kcal 蛋白:26.3g 脂質:21.8g 食塩:2.80g</p>
計							<p>エネ:1460kcal 蛋白:64.9g 脂質:39.7g 食塩:5.96g</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	<p>御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネ:380kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.1g 食塩:1.68g</p>	<p>御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)</p> <p>エネ:378kcal 蛋白:16.9g 脂質:5.3g 食塩:1.92g</p>	<p>御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)</p> <p>エネ:403kcal 蛋白:10.9g 脂質:11.2g 食塩:1.68g</p>	<p>御飯 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)</p> <p>エネ:365kcal 蛋白:13.6g 脂質:7.5g 食塩:1.41g</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しいたけ)</p> <p>エネ:375kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.8g 食塩:1.76g</p>	<p>青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんの白ごま和え フルーツ(カットりんご)</p> <p>エネ:312kcal 蛋白:12.8g 脂質:11.2g 食塩:1.47g</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとなめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)</p> <p>エネ:332kcal 蛋白:10.0g 脂質:4.8g 食塩:1.33g</p>
昼	<p>御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)</p> <p>エネ:472kcal 蛋白:24.6g 脂質:11.3g 食塩:2.01g</p>	<p>御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麴) パイン缶のオレンジジュレ</p> <p>エネ:545kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.9g 食塩:1.58g</p>	<p>親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味</p> <p>エネ:543kcal 蛋白:26.1g 脂質:12.7g 食塩:3.09g</p>	<p>御飯 さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶</p> <p>エネ:481kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.5g 食塩:1.42g</p>	<p>さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)</p> <p>エネ:549kcal 蛋白:24.0g 脂質:15.3g 食塩:2.62g</p>	<p>御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)</p> <p>エネ:604kcal 蛋白:20.4g 脂質:21.4g 食塩:1.98g</p>	<p>御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・大根葉)</p> <p>エネ:519kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.1g 食塩:2.10g</p>
お	<p>手作りキャラメルマドレーヌ</p> <p>エネ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g</p>	<p>手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g</p>	<p>手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)</p> <p>エネ:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p> <p>エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g</p>	<p>おかしなバナナ</p> <p>エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g</p>	<p>ふんわりロールケーキ(ミルク)</p> <p>エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g</p>	<p>手作りぜんざい(もち麴)</p> <p>エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g</p>
夕	<p>御飯 鶏肉の塩麴蒸し 豚肉と切干大根の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(花麴)白味噌仕立て</p> <p>エネ:562kcal 蛋白:21.7g 脂質:18.7g 食塩:2.13g</p>	<p>御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根)</p> <p>エネ:475kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.8g 食塩:2.22g</p>	<p>御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け</p> <p>エネ:466kcal 蛋白:20.7g 脂質:10.6g 食塩:2.31g</p>	<p>御飯 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネ:584kcal 蛋白:20.5g 脂質:21.8g 食塩:3.02g</p>	<p>御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 高菜炒め</p> <p>エネ:506kcal 蛋白:15.9g 脂質:14.9g 食塩:2.43g</p>	<p>御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)麦白味噌仕立て</p> <p>エネ:489kcal 蛋白:24.7g 脂質:11.3g 食塩:2.29g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味</p> <p>エネ:564kcal 蛋白:19.3g 脂質:17.8g 食塩:2.75g</p>
計	<p>エネ:1575kcal 蛋白:60.0g 脂質:48.0g 食塩:5.95g</p>	<p>エネ:1490kcal 蛋白:64.4g 脂質:38.4g 食塩:5.82g</p>	<p>エネ:1488kcal 蛋白:58.4g 脂質:37.4g 食塩:7.09g</p>	<p>エネ:1564kcal 蛋白:63.4g 脂質:43.0g 食塩:5.90g</p>	<p>エネ:1587kcal 蛋白:52.4g 脂質:45.0g 食塩:6.90g</p>	<p>エネ:1458kcal 蛋白:58.6g 脂質:45.7g 食塩:5.78g</p>	<p>エネ:1562kcal 蛋白:55.0g 脂質:41.1g 食塩:6.25g</p>

常食(御飯食) 献立日より 2024年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋) E:350kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.4g 食塩:1.64g	御飯 だし巻き卵 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) E:375kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.9g 食塩:1.44g	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根・わかめ) E:331kcal 蛋白:17.0g 脂質:3.4g 食塩:1.61g	御飯 いかつみれ(コンソメ) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも) E:404kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.2g 食塩:1.93g	御飯 5品目具材の玉子焼き アスパラと平天の香味トレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:376kcal 蛋白:11.5g 脂質:7.5g 食塩:1.70g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:374kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.3g 食塩:1.53g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E:376kcal 蛋白:13.4g 脂質:6.3g 食塩:1.76g
	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) E:493kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.6g 食塩:2.86g	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどう E:509kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.3g 食塩:2.02g	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース) E:566kcal 蛋白:18.8g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) E:517kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.2g 食塩:3.19g	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:503kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.8g 食塩:2.36g	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ E:495kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.3g 食塩:4.50g	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:486kcal 蛋白:19.1g 脂質:12.2g 食塩:1.91g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りあんシュー(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	いしやきいも 桃山 E:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作り紅茶パウンドケーキ E:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g
	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:560kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.2g 食塩:2.65g	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)麦白味噌仕立て E:544kcal 蛋白:22.7g 脂質:23.1g 食塩:2.19g	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのパズルトレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮 E:512kcal 蛋白:13.9g 脂質:14.5g 食塩:2.99g	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味 E:489kcal 蛋白:27.0g 脂質:13.1g 食塩:2.43g	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け E:516kcal 蛋白:20.9g 脂質:19.0g 食塩:2.06g	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ E:592kcal 蛋白:18.4g 脂質:19.4g 食塩:2.33g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース) ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:549kcal 蛋白:21.4g 脂質:15.8g 食塩:2.06g
計	E:1523kcal 蛋白:53.7g 脂質:40.3g 食塩:7.20g	E:1498kcal 蛋白:59.3g 脂質:47.9g 食塩:5.71g	E:1508kcal 蛋白:52.0g 脂質:37.8g 食塩:6.86g	E:1496kcal 蛋白:59.2g 脂質:42.7g 食塩:7.60g	E:1556kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.5g 食塩:6.47g	E:1511kcal 蛋白:47.0g 脂質:47.4g 食塩:8.37g	E:1526kcal 蛋白:56.3g 脂質:39.2g 食塩:5.91g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ) E:350kcal 蛋白:13.3g 脂質:3.7g 食塩:2.38g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) E:387kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.6g 食塩:1.64g	御飯 擬製豆腐 いんげんとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ) E:329kcal 蛋白:8.5g 脂質:3.9g 食塩:1.43g	御飯 千草焼き アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・あさり) E:374kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.5g 食塩:1.54g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:406kcal 蛋白:11.1g 脂質:10.8g 食塩:1.58g	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 うまい菜の白ごま和え のり佃煮 E:295kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.8g 食塩:1.50g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・油揚げ) E:374kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.1g 食塩:1.41g
	秋のきのご御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまトレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て E:472kcal 蛋白:18.5g 脂質:13.2g 食塩:2.99g	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) E:550kcal 蛋白:25.4g 脂質:17.3g 食塩:2.06g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨 E:581kcal 蛋白:15.0g 脂質:20.8g 食塩:2.40g	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:509kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:1.88g	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:564kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.3g 食塩:3.68g	御飯 焼さばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:623kcal 蛋白:23.7g 脂質:27.3g 食塩:2.71g	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 色寒天(パイン缶添え) E:540kcal 蛋白:18.2g 脂質:18.1g 食塩:2.10g
お	手作り紅白まんじゅう E:180kcal 蛋白:2.7g 脂質:0.5g 食塩:0.09g	手作りプリン(塩ミルクソース) E:108kcal 蛋白:3.3g 脂質:5.5g 食塩:0.13g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	カルシウムせんべい グリーンティー E:85kcal 蛋白:0.6g 脂質:0.1g 食塩:0.20g	おはぎ E:131kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.3g 食塩:0.00g
	御飯 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅 E:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:22.5g 食塩:1.88g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) E:493kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.8g 食塩:1.44g	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) E:487kcal 蛋白:25.2g 脂質:13.3g 食塩:2.08g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(しめじ・もやし)白味噌仕立て E:519kcal 蛋白:21.5g 脂質:17.7g 食塩:2.09g	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ)麦白味噌仕立て E:491kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.5g 食塩:2.23g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ) E:536kcal 蛋白:20.9g 脂質:17.3g 食塩:2.09g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て E:506kcal 蛋白:20.8g 脂質:15.8g 食塩:2.77g
計	E:1585kcal 蛋白:58.7g 脂質:39.9g 食塩:7.34g	E:1538kcal 蛋白:57.4g 脂質:49.2g 食塩:5.27g	E:1560kcal 蛋白:50.8g 脂質:49.3g 食塩:6.26g	E:1454kcal 蛋白:56.5g 脂質:38.2g 食塩:5.52g	E:1552kcal 蛋白:55.8g 脂質:51.6g 食塩:7.59g	E:1539kcal 蛋白:60.9g 脂質:55.5g 食塩:6.50g	E:1551kcal 蛋白:54.7g 脂質:42.3g 食塩:6.28g

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	23	24	25	26	27	28	29	
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとしめじのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・人参) エネルギー:367kcal 蛋白:8.6g 脂質:7.3g 食塩:1.47g	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーといんげんのパスタドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) エネルギー:404kcal 蛋白:9.4g 脂質:13.5g 食塩:1.42g	御飯 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エネルギー:419kcal 蛋白:12.0g 脂質:10.1g 食塩:2.00g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 小松菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) エネルギー:370kcal 蛋白:9.9g 脂質:5.8g 食塩:1.53g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ) エネルギー:394kcal 蛋白:16.3g 脂質:9.3g 食塩:1.57g	御飯 かに玉 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・わかめ) エネルギー:342kcal 蛋白:10.0g 脂質:6.6g 食塩:1.83g	御飯 鶏肉のグリル 白菜とちりめん豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) エネルギー:368kcal 蛋白:15.0g 脂質:6.9g 食塩:1.47g	
	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根) エネルギー:572kcal 蛋白:18.2g 脂質:16.5g 食塩:2.11g	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え エネルギー:499kcal 蛋白:14.3g 脂質:9.1g 食塩:4.27g	御飯 油淋鶏(コーリンチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネルギー:575kcal 蛋白:18.7g 脂質:22.7g 食塩:2.16g	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのパンパドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー:544kcal 蛋白:23.9g 脂質:18.0g 食塩:2.77g	秋の実りカレー キャベツとかまぼこの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ エネルギー:450kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.4g 食塩:1.96g	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルタルソース) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(もやし・大根) ヨーグルト(マンゴーソース) エネルギー:575kcal 蛋白:24.4g 脂質:22.1g 食塩:1.67g	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁 エネルギー:574kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.5g 食塩:2.54g	
お	手作りみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	手作り梅ゼリー エネルギー:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	バウムクーヘン エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作りババロア(ミルク金時風味) エネルギー:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	
	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき)麦白味噌仕立て きざみ高菜 エネルギー:476kcal 蛋白:29.5g 脂質:12.6g 食塩:2.50g	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネルギー:556kcal 蛋白:24.1g 脂質:18.7g 食塩:2.12g	御飯 シロガネダラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(カットオレンジ) エネルギー:466kcal 蛋白:23.7g 脂質:10.3g 食塩:2.04g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:524kcal 蛋白:17.9g 脂質:16.7g 食塩:2.61g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味 エネルギー:626kcal 蛋白:23.3g 脂質:25.3g 食塩:2.68g	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(人参・しめじ) エネルギー:524kcal 蛋白:21.2g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) エネルギー:498kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.0g 食塩:2.15g	
計	エネルギー:1474kcal 蛋白:56.6g 脂質:38.0g 食塩:6.34g	エネルギー:1502kcal 蛋白:47.8g 脂質:41.3g 食塩:7.84g	エネルギー:1593kcal 蛋白:57.6g 脂質:45.2g 食塩:6.25g	エネルギー:1525kcal 蛋白:52.9g 脂質:44.2g 食塩:7.03g	エネルギー:1560kcal 蛋白:56.0g 脂質:45.7g 食塩:6.27g	エネルギー:1540kcal 蛋白:57.9g 脂質:52.6g 食塩:5.53g	エネルギー:1604kcal 蛋白:57.0g 脂質:51.9g 食塩:6.31g	
日付	30							
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 いんげんと平天の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・大根) エネルギー:355kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.8g 食塩:1.53g						<p>9月27日(金)昼食 『秋の実りカレー』</p>  <p>食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく、カレーとの相性も抜群です。さつまいもと茸を使用した優しい味わいの秋の実りカレーをお楽しみください。</p>	
	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て マンゴー缶 エネルギー:464kcal 蛋白:17.4g 脂質:20.0g 食塩:3.02g						<p>9月30日(月)昼食 『いもたき』 [愛媛県郷土料理]</p>  <p>いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの具材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふるまわれているそうです。秋の訪れを感じるナリコマオリジナルのいもたきをご賞味下さい。</p>	
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g							
夕	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(豆腐) エネルギー:594kcal 蛋白:26.2g 脂質:27.6g 食塩:1.97g							
	計	エネルギー:1540kcal 蛋白:56.9g 脂質:54.7g 食塩:6.61g						