

常食(御飯食) 献立だより 2022年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝A	9月3日(土) 昼食 『大豆と鶏肉のスパイシーカレー』 	9月9日(金) 昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句 	9月10日(土) 昼食 『さつまいも御飯』 十五夜 	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋いりこ風味) E:348kcal 蛋白:11.7g 脂質:3.7g 食塩:2.22g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:428kcal 蛋白:12.6g 脂質:12.2g 食塩:1.48g	御飯 千草焼き 白菜の洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:325kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.1g 食塩:1.24g	御飯 かみつみれの煮物 キャベツとニラのピーナッツ和え 味噌汁(大根・大根葉) E:326kcal 蛋白:10.7g 脂質:2.9g 食塩:1.67g	
	昼	今回、カレーのシリーズに新たにスパイシーカレーが加わります。チキンカレーをベースに、カレー粉・土生姜を加えてスパイス感を出し、辛さをマスキングするじゃがいもを水煮大豆に置き換えた、マイルドな辛味を感じるカレーです。まだまだ暑いこの時期に食欲アップ間違いなしです。	重陽は、五節句の一つで、9月9日の事です。平安時代の初めに中国から伝わったと言われています。奇数が縁起のいい「陽数」とされていました。陽数が重なる日は縁起がいい反面、足すと陰数になる不吉な日ともされ、邪気を祓いつつ無病息災を祈願する風習になりました。ナリコマの重陽の節句では秋のちらし寿司をお出しします。	子どもから大人まで日本で古くから愛されてきたさつまいもですが、原産地はアメリカだそうです。秋になるとさつまいもの料理やおやつがとてもおいしくてワクワクしますね。今回ナリコマでお出するさつまいもを使ったメニューはさつまいも御飯です。甘くてホクホクしたさつまいも御飯をぜひご賞味下さい。	御飯 さわらの煮付け 大根と豚肉の炒め物 キャベツとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:538kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.1g 食塩:2.08g	御飯 とんかつ(おろしあん) 白菜とちくわの塩煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) さくら漬け E:562kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.8g 食塩:2.64g	大豆と鶏肉のスパイシーカレー 大根といんげんの塩麹ドレ和え フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:487kcal 蛋白:18.1g 脂質:11.3g 食塩:1.96g	御飯 銀ひらすの西京焼き 一口がんもの煮物 ブロッコリーのアイランドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・かまぼこ) E:493kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.9g 食塩:1.92g
					手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ココアワッフル E:81kcal 蛋白:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.12g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	手作りオレンジソフトカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g
					御飯 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 白菜とカニカマの練りごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:494kcal 蛋白:21.9g 脂質:16.1g 食塩:2.13g	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ E:467kcal 蛋白:25.0g 脂質:9.2g 食塩:1.75g	御飯 焼きそばの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・もやし) E:651kcal 蛋白:24.6g 脂質:26.8g 食塩:2.90g	御飯 豚肉のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめん塩ごまドレ和え 味噌汁(しいたけ・なめこ) E:609kcal 蛋白:28.2g 脂質:25.1g 食塩:3.03g
					E:1478kcal 蛋白:58.1g 脂質:44.5g 食塩:6.54g	E:1539kcal 蛋白:55.4g 脂質:43.3g 食塩:5.99g	E:1597kcal 蛋白:55.9g 脂質:45.4g 食塩:6.13g	E:1503kcal 蛋白:64.7g 脂質:48.0g 食塩:6.71g
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 ミートオムレツ いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・人参) E:347kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.7g 食塩:1.32g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり) E:371kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.4g 食塩:1.53g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)白味噌仕立て E:424kcal 蛋白:10.7g 脂質:13.9g 食塩:1.32g	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのミルク和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:350kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.1g 食塩:1.54g	御飯 ホッケの塩焼き 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・もやし) E:417kcal 蛋白:18.5g 脂質:11.6g 食塩:2.55g	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしとしいたけの白ごま和え ちりめん山椒 E:312kcal 蛋白:16.5g 脂質:12.2g 食塩:2.09g	御飯 だし巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:355kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.3g 食塩:1.62g	
	御飯 かれいの鳴門煮 キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(もやし・えのき) E:503kcal 蛋白:28.1g 脂質:12.6g 食塩:2.46g	御飯 豚肉のピリ辛炒め 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(おくら・花麩) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:571kcal 蛋白:19.9g 脂質:22.1g 食塩:1.65g	親子丼 里芋と油揚げの煮物 キャベツと平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) E:521kcal 蛋白:23.7g 脂質:7.3g 食塩:3.33g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブソース) 大豆煮 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶 E:566kcal 蛋白:23.4g 脂質:20.1g 食塩:1.74g	ちらし寿司 なすの田舎煮 いんげんの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:490kcal 蛋白:18.2g 脂質:12.6g 食塩:2.99g	さつまいも御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) パイン缶の紅茶ジュレ E:576kcal 蛋白:24.4g 脂質:18.4g 食塩:2.28g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 切干大根と小えびの煮物 チンゲン菜と平天の塩麹ドレ和え 味噌汁(豆腐) E:540kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.0g 食塩:2.88g	
お	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り黒糖水ようかん E:46kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	ペアプチシュー(チョコ・カスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g	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:0.04g	手作りプリン(塩ミルクソース) E:107kcal 蛋白:3.3g 脂質:5.5g 食塩:0.12g	手作りぜんざい(もち麩) E:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	
	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) ごぼうと平天の煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)いりこ風味 E:593kcal 蛋白:19.3g 脂質:19.6g 食塩:2.74g	御飯 ホキのケトル(マスタードタルソース) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め しろなのお浸し 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:515kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.9g 食塩:2.40g	御飯 赤魚の焼き浸し ひじきと豚肉の炒め煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・小松菜) E:464kcal 蛋白:24.5g 脂質:11.7g 食塩:2.58g	御飯 八宝菜 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの塩ホソ和え 味噌汁(なす) E:495kcal 蛋白:17.0g 脂質:14.8g 食塩:2.92g	御飯 牛肉のオイスターソース炒め たこふくさ焼き 大根のピリ辛和え 味噌汁(もずく・巻麩)麦白味噌仕立て E:556kcal 蛋白:21.3g 脂質:23.1g 食塩:2.24g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 アスパラのピーナッツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) E:527kcal 蛋白:18.9g 脂質:14.3g 食塩:2.74g	御飯 さわらの香味焼き 金平ごぼう スバゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり) E:549kcal 蛋白:21.5g 脂質:19.7g 食塩:2.26g	
計	E:1582kcal 蛋白:60.0g 脂質:44.3g 食塩:6.64g	E:1503kcal 蛋白:59.5g 脂質:42.6g 食塩:5.60g	E:1486kcal 蛋白:60.2g 脂質:38.6g 食塩:7.29g	E:1487kcal 蛋白:53.3g 脂質:42.9g 食塩:6.21g	E:1582kcal 蛋白:60.4g 脂質:49.3g 食塩:7.82g	E:1521kcal 蛋白:63.1g 脂質:50.4g 食塩:7.23g	E:1609kcal 蛋白:58.1g 脂質:45.4g 食塩:6.77g	

常食(御飯食) 献立日より 2022年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 おさかなと野菜のステーキ 大根といんげんの塩ごま和え 味噌汁(しろな・しめじ) E:371kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.9g 食塩:1.80g	御飯 磯巻き卵 ほうれん草のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:381kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.1g 食塩:1.46g	御飯 筑前煮 いんげんとコーンのごまトレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:397kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.3g 食塩:1.80g	御飯 たこつみれの煮物 キャベツの和え物 味噌汁(絹揚げ・あさり)いりこ風味 E:367kcal 蛋白:16.3g 脂質:6.4g 食塩:1.76g	御飯 ほうれん草のおムレツ カリフラワーといんげんのパズルレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)白味噌仕立て E:392kcal 蛋白:10.1g 脂質:10.8g 食塩:1.22g	御飯 ホッケのグリル 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:375kcal 蛋白:16.7g 脂質:8.9g 食塩:1.09g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとピーマンのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:365kcal 蛋白:13.6g 脂質:7.0g 食塩:1.49g
	お好み焼き(豚肉) れんこんの炒め生酢 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て ぶどう E:514kcal 蛋白:14.2g 脂質:25.8g 食塩:3.92g	御飯 さばの南部焼き 絹揚げと豚肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)麦白味噌仕立て E:631kcal 蛋白:25.9g 脂質:30.2g 食塩:2.39g	御飯 さけのちゃんちゃん焼き <small>[北海道郷土料理]</small> とう六豆煮 ブロッコリーとちくわのお浸し かきたま汁 E:609kcal 蛋白:27.8g 脂質:15.3g 食塩:2.39g	えび炒飯 鶏の唐揚げ 大根とアスパラの和風トレサラダ 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) E:518kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.2g 食塩:3.66g	御飯 豚肉のブルコギ風 かぼちゃの含め煮 味噌汁(小松菜・しいたけ) 白菜のあっさり漬け E:523kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.6g 食塩:1.97g	味噌ラーメン えびシューマイ マンゴー缶 E:591kcal 蛋白:18.7g 脂質:26.1g 食塩:6.16g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) スパゲティーサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) E:573kcal 蛋白:26.1g 脂質:16.5g 食塩:2.64g
お	手作りコーヒージェリー <small>(ホイップクリーム添え)</small> E:51kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.02g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	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	手作りきなごシフォンケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	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
	御飯 牛皿 干草焼き ブロッコリーとかまぼこの香味トレ和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:563kcal 蛋白:24.0g 脂質:20.7g 食塩:2.68g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(えのき・しいたけ) のり佃煮 E:470kcal 蛋白:22.6g 脂質:13.1g 食塩:2.13g	御飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 味噌汁(白菜・ほうれん草) ミルク寒天(黄桃缶添え) E:554kcal 蛋白:17.0g 脂質:20.5g 食塩:1.79g	御飯 メバルの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:534kcal 蛋白:26.8g 脂質:17.1g 食塩:2.14g	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:509kcal 蛋白:27.1g 脂質:10.9g 食塩:2.24g	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(じゃがいも・しめじ) E:567kcal 蛋白:18.1g 脂質:18.7g 食塩:2.62g	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 キャベツと大根葉の塩麴トレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:469kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.8g 食塩:2.05g
計	E:1498kcal 蛋白:47.5g 脂質:55.8g 食塩:8.42g	E:1552kcal 蛋白:62.5g 脂質:54.1g 食塩:6.03g	E:1645kcal 蛋白:60.8g 脂質:44.2g 食塩:6.18g	E:1495kcal 蛋白:63.9g 脂質:48.2g 食塩:7.65g	E:1515kcal 蛋白:54.7g 脂質:41.3g 食塩:5.50g	E:1621kcal 蛋白:55.0g 脂質:55.8g 食塩:9.92g	E:1459kcal 蛋白:65.1g 脂質:33.4g 食塩:6.18g
日付	19	20	21				
朝A	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラとちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味 E:347kcal 蛋白:12.6g 脂質:3.6g 食塩:2.19g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとちくわの香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋) E:386kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.9g 食塩:1.65g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:389kcal 蛋白:10.2g 脂質:7.5g 食塩:1.59g	<p>9月10日(土)おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』十五夜</p> 	<p>9月19日(月)昼食 『敬老の日』</p> 		
	松茸御飯 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) E:476kcal 蛋白:19.0g 脂質:13.4g 食塩:2.97g	御飯 さわらの若狭焼き なすの田楽(白味噌田楽) 大根と人参の柚子生酢 すまし汁(玉ねぎ・しいたけ) E:476kcal 蛋白:18.8g 脂質:13.9g 食塩:1.95g	秋の栗りカレー チンゲン菜の練りごま和え 色寒天(黄桃缶添え) E:479kcal 蛋白:14.7g 脂質:11.0g 食塩:2.02g				
お	手作り紅白まんじゅう E:181kcal 蛋白:2.7g 脂質:0.5g 食塩:0.08g	マロンクリームワッフル E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.4g 食塩:0.08g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	<p>十五夜は、お供え物をしてお月見をする日です。お月見では、農作物を収穫できたことへの感謝と命をつないでくれた祖霊への感謝や祈りを捧げます。今年の十五夜は9月10日です。ナリコマの十五夜では満月のようなプリンに少し塩味の効いたミルクソースをかけてお召し上がり下さい。</p>	<p>敬老の日は法律によって「9月の第3月曜日」と定められています。2002年までは9月15日と固定されていましたが、2001年に成立したハッピーマンデー制度により、第3月曜日に変わりました。ナリコマの敬老の日メニューには松茸御飯とお刺身をご用意しました。松茸の風味や人気のお刺身をお楽しみ下さい。</p>		
	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 おからのとろろ和え はちみつねり梅 E:594kcal 蛋白:22.1g 脂質:26.2g 食塩:2.03g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(パイン缶・みかん缶) E:609kcal 蛋白:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.70g	御飯 ホキの揚げ浸し 金時豆煮 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) E:531kcal 蛋白:24.6g 脂質:13.5g 食塩:2.29g				
計	E:1598kcal 蛋白:56.3g 脂質:43.6g 食塩:7.28g	E:1545kcal 蛋白:53.0g 脂質:44.2g 食塩:6.38g	E:1544kcal 蛋白:51.5g 脂質:39.7g 食塩:6.11g				

常食(御飯食) 献立日より 2022年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A			<p>9月22日(木) 昼食 『いもたき』 [愛媛県郷土料理]</p>  <p>いもたきは、里芋をはじめ、様々な具材をたっぷり入れた鍋料理で、愛媛県の大州市が発祥とされています。いりこ出汁で甘めに味付けされているのが特徴です。里芋は親芋から子芋、孫芋へと増えていくので子孫繁栄の縁起の良い食べ物としてお祝い料理に使われています。ナリコマオリジナルのいもたきをぜひお試しください。</p>	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・筍) E:345kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.5g 食塩:1.62g	御飯 ボロニアソーセージ 白菜と大根葉の豆乳和え 味噌汁(うまい菜・あさり) E:345kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.5g 食塩:1.95g	鶏雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんと平天の麴ナムル和え りんご E:283kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.3g 食塩:1.66g	御飯 メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・しいたけ) E:404kcal 蛋白:18.1g 脂質:10.0g 食塩:1.74g
昼		さけフレーク丼 いもたき[愛媛県郷土料理] アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)白味噌仕立て E:537kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.8g 食塩:3.19g		御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨 E:583kcal 蛋白:15.2g 脂質:21.2g 食塩:2.45g	御飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 キャベツとピーマンの和風ドレ和え かきたま汁 E:541kcal 蛋白:20.1g 脂質:21.2g 食塩:2.33g	御飯 とん平焼き 一口がんもの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・大根) E:625kcal 蛋白:23.7g 脂質:24.7g 食塩:3.52g	
お		ふんわり名人チーズ餅 E:60kcal 蛋白:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g		おはぎ E:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g	手作り抹茶ソフトフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りおしるこ(あられ) E:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	
夕		御飯 豚大根 いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:560kcal 蛋白:19.1g 脂質:20.9g 食塩:2.07g		御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:479kcal 蛋白:17.8g 脂質:13.2g 食塩:2.25g	御飯 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 味噌汁(白菜・じゃがいも) E:563kcal 蛋白:23.8g 脂質:20.1g 食塩:1.94g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・人参)麦白味噌仕立て 昆布佃煮 E:453kcal 蛋白:15.0g 脂質:8.3g 食塩:3.17g	
計		E:1502kcal 蛋白:54.0g 脂質:43.8g 食塩:7.12g		E:1522kcal 蛋白:47.3g 脂質:41.3g 食塩:6.83g	E:1465kcal 蛋白:56.0g 脂質:52.8g 食塩:6.03g	E:1645kcal 蛋白:60.3g 脂質:43.2g 食塩:8.47g	
日付	26	27	28	29	30		
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとなめこの和え物 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て E:354kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.3g 食塩:1.69g	御飯 洋風だし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:391kcal 蛋白:11.0g 脂質:12.6g 食塩:1.32g	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) E:392kcal 蛋白:8.8g 脂質:10.3g 食塩:1.62g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)いりこ風味 E:374kcal 蛋白:10.9g 脂質:8.8g 食塩:1.39g	御飯 かみつみれの煮物 か فراわーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:360kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.0g 食塩:1.67g	<p>9月30日(金) おやつ 『手作りあんシュー (いちごあん)』</p>  <p>あんシューシリーズに新しい味が登場します。今回はほどよい酸味と甘みのいちごあんを使用しました。粒の無いいちごソースを白あんに練り込み、しっとりしたシュー生地で包みました。華やかないちごあんとバター生地の風味をお楽しみいただけるおやつです。</p>	
昼	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 マンゴー缶 E:494kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.4g 食塩:4.05g	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(かぼちゃ) E:510kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.5g 食塩:2.30g	御飯 ミンチカツ・エビフライ(マスタードタルソース) ごぼうとふきの煮物 チンゲン菜と平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・しめじ) E:570kcal 蛋白:16.0g 脂質:17.8g 食塩:2.54g	御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げと人参の煮物 アスパラとちくわのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) E:614kcal 蛋白:24.6g 脂質:23.3g 食塩:2.13g	御飯 焼き肉風炒め キャベツとツナの煮物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) E:587kcal 蛋白:19.6g 脂質:24.0g 食塩:3.15g		
お	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	手作りココアソフトフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	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		
夕	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(醤油) ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) E:627kcal 蛋白:25.4g 脂質:22.6g 食塩:2.76g	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜とかまぼこの炒め煮 すまし汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト(はちみつソース) E:511kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.5g 食塩:2.12g	御飯 ホッケの塩麹焼き 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・しろな)白味噌仕立て オレンジ E:467kcal 蛋白:23.9g 脂質:7.2g 食塩:2.00g	御飯(しそかつおふりかけ) 赤魚の照り煮 ほうれん草と豚肉のソー 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:485kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.1g 食塩:2.80g	御飯 おでん もやしと焼き豚の炒め物 きざみ高菜 E:494kcal 蛋白:20.0g 脂質:12.9g 食塩:2.72g		
計	E:1567kcal 蛋白:52.6g 脂質:38.1g 食塩:8.57g	E:1520kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.1g 食塩:5.89g	E:1563kcal 蛋白:52.0g 脂質:37.4g 食塩:6.20g	E:1552kcal 蛋白:60.9g 脂質:50.4g 食塩:6.41g	E:1540kcal 蛋白:53.9g 脂質:47.0g 食塩:7.63g		