

# 献立表



さつまいもは9月から11月頃まで。皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品と言われています。他のイモ類に比べて、さつまいもビタミンCや繊維がとても多く含まれているため、美容食としても最適です。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	9/3 (日)	9/4 (月)	9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)	9/8 (金)	9/9 (土)
<b>朝</b>	梅粥 五目豆の煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン かにかまサラダ フルーツ寒天 牛乳	わかめ雑炊 ツナスクランブル 味噌汁 ヨーグルト	黒糖あんパン 花野菜の炒め物 バナナ 牛乳	鶏雑炊 大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	レモンパン マカロニサラダ フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	380 kcal	526 kcal	435 kcal	492 kcal	365 kcal	529 kcal	592 kcal
たんぱく質	12.4 g	17.8 g	18.1 g	15.1 g	13.9 g	18.1 g	14.8 g
食塩相当量	2.4 g	1.9 g	2.3 g	1.4 g	2.6 g	1.8 g	1.5 g
<b>昼</b>	ご飯 海老しんじょう 里芋の ごま味噌かけ たまご豆腐	ご飯 鱈の野菜あんかけ ふきの炒め物 大根サラダ	ご飯 肉団子の酢豚風 煮奴 小松菜の磯香和え	ご飯 鯖の照り焼き レンコンの炒め物 もやしと 枝豆の和え物	麦ご飯 煮込みハンバーグ ひじきの煮物 白菜のおかか和え	ご飯 白身魚の 山椒味噌焼き 冬瓜の薄くす煮 カリフラワーサラダ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め なます 春雨スープ
エネルギー	541 kcal	491 kcal	474 kcal	526 kcal	566 kcal	496 kcal	491 kcal
たんぱく質	16.9 g	19.0 g	17.9 g	23.2 g	19.1 g	20.0 g	18.4 g
食塩相当量	2.6 g	1.9 g	2.0 g	2.6 g	2.9 g	1.6 g	3.1 g
<b>夕</b>	ご飯 ホキの カレーニエル 青菜の炒め物 花野菜の和え物	ご飯 厚揚げの味噌炒め 南瓜の煮物 いんげんの ごま醤油和え	ご飯 鯖の生姜焼き 茄子の揚げだし キャベツの ゆかり和え	ご飯 チンジャオロース 車麩の含め煮 春菊のごま和え	ご飯 赤魚の煮付 ほうれん草の 炒め物 金時豆の甘煮	ご飯 チキンソテー 高野豆腐の 炊き合わせ オクラの梅肉和え	ご飯 白身魚の 薬味だれ焼き 金平ごぼう 冷や奴
エネルギー	434 kcal	522 kcal	546 kcal	466 kcal	524 kcal	551 kcal	461 kcal
たんぱく質	20.1 g	18.2 g	20.9 g	20.3 g	23.6 g	22.9 g	19.8 g
食塩相当量	1.9 g	2.2 g	2.0 g	2.0 g	1.3 g	2.3 g	1.9 g
<b>おやつ</b>	玄米茶 アイスクリーム	玄米茶 ようかん	コーヒー カステラサンド	玄米茶、ヤクルト ウエハース	玄米茶、紅茶 dimpleシフォン	玄米茶、ヤクルト バウムクーヘン	玄米茶 メロンフルーツエ
エネルギー	126 kcal	98 kcal	98 kcal	119 kcal	107 kcal	114 kcal	99 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 49.4 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 55.0 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 56.9 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 58.6 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 56.6 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 61.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 53.0 g 食塩相当量 6.5 g
何の日?	くしの日	くしの日	国民栄養賞の日	妹の日	クリーナーの日	歯の日	重陽の節句