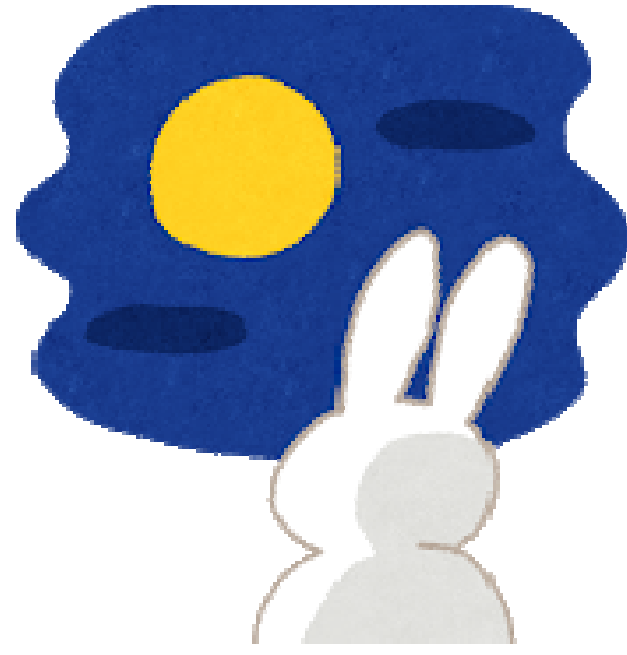


9月の献立



		1 (木)	2 (金)	3 (土)				
		パン フルーツ 牛乳 キャベツのサラダ	菜めし 味噌汁 さつまいものくず煮	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー	朝食			
		ご飯 鯖のネギ味噌焼き 冬瓜のあんかけ 漬物 ラムネ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 八宝菜 もやしとニラのおかか和え 味噌汁 漬物	昼食			
		わらび餅	マドレーヌ 牛乳	水羊羹	間食			
		ご飯 牛肉のオイスター炒め 胡瓜の酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子のクリーム煮 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの七味焼き 茄子のおろし和え 花麩の清汁 漬物	夕食			
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 たいみそ 小松菜のお浸し	パン フルーツ 牛乳 もやしのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 切干大根の炒め煮	朝食
昼食	ご飯 カニ玉 キャベツとかいわれのボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉じゃが 茶碗蒸し アスパラの胡麻味噌和え 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 胡瓜の和え物 もずくの清汁 チョコレート	ご飯 天ぷら盛り合わせ 冬瓜の冷やし鉢 赤だし 漬物 <b>季節の天ぷら</b>	ご飯 ハンバーグ玉ねぎソース 白菜の大葉和え 味噌汁 漬物	栗ご飯 鮭の利休焼き  ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 フルーツ <b>季節のご飯</b>	おかかご飯 冷やしうどん きのこのピリ辛炒め フルーツ	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	南瓜饅頭	苺ムース 牛乳	黄味あん饅頭	ムーンライト・チョイス 牛乳	カステラ	お月見ゼリー 	間食
夕食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 蓮根の梅マヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の生姜焼き 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 ほうれん草の中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のトマト煮 カリフラワーのサラダ 南瓜スープ 漬物	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め 大豆とひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 回鍋肉 茄子の辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 治部煮 人参しりしり 漬物 フルーツ	夕食
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ いんげんの炒め物	パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 たいみそ キャベツと平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 たまご風味たれ 大根の金平	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー	朝食
昼食	ご飯 擬製豆腐 キャベツのナムル 味噌汁 漬物	オムきのごカレー 大根のドレッシング和え 漬物 フルーツ <b>トッピングカレー</b>	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め 冬瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの和え物 手毬麩の清汁	カツ丼 白菜の梅和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 味噌汁 ラムネ	昼食
間食	うさぎ饅頭	林檎のタルト 牛乳	たこ焼き	スイートポテト 牛乳	グレープゼリー	バームクーヘン 牛乳	みたらし団子	間食
夕食	ご飯 カレイの磯部焼き 白菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 海老マヨネーズ もずくの生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 蒸し鶏のネギだれ さつまいもの甘煮 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 いんげんの酢味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の中華炒め ブロッコリーとカニかまの和え物 ポタージュ 漬物	ご飯 鯖の山椒焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草と海老のにんにく炒め 漬物 フルーツ	夕食

# 9月の献立

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 スナッフえんどうのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ピーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのスープ煮	ご飯 味噌汁 たいみそ 大根と厚揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのサラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 竹輪ともやしの炒め物	朝食
昼食	ご飯 ほっけの西京焼き ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ 漬物	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ  なます 松茸麩の清汁 梨ゼリー	ご飯 秋刀魚の塩焼き 里芋の胡麻味噌和え 豆腐の清汁  漬物	ご飯 牛肉のすき煮 もやしと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁 フルーツ	高菜御飯 胡麻だれ冷麺 茄子のピリ辛炒め フルーツ	ご飯 ミートボールのケチャップ炒め キャベツの山葵和え コーンスープ 漬物	ご飯 お好み焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 漬物	昼食
間食	シュークリーム 牛乳	紅白饅頭 	とと焼き 牛乳	田舎饅頭	マフィン 牛乳	ミニおはぎ	ロールケーキ 牛乳	間食
夕食	ご飯 ビーフシチュー レタスのフレンチ和え 漬物 フルーツ	ご飯 ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 漬物 フルーツ	ご飯 タンドリーチキン 小松菜のじゃこ和え 瀬戸風味ふりかけ フルーツ	ご飯 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のピリ辛炒め くるみごぼう とろろ昆布の清汁 漬物 <b>ご当地メニュー 滋賀県</b>	ご飯 鱈の野菜あんかけ 大根の梅ドレ和え 漬物 フルーツ	夕食
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお 茄子ときつま揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草とベーコンソテー	ご飯 味噌汁 たいみそ 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	ゆかり御飯 味噌汁 出し巻卵		
昼食	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き もずく酢 コンソメスープ 漬物	ご飯 カレイの醤油バター焼き 南瓜のそぼろ煮 漬物 フルーツ	カレーライス 白菜のツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの卵とじ 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と茄子の煮物 大根の大葉和え 漬物 チョコレート	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 たらこふりかけ		
間食	どら焼き	ブッセ 牛乳	もみじ饅頭	コーヒーゼリー 牛乳	やわらかおかき	かぼちゃプリン 牛乳		
夕食	ご飯 千草焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 キャベツの七味和え 漬物 フルーツ	ご飯 酢鶏 大豆とひじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き しる菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柚庵焼き 厚揚げとニラの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のおろし煮 白菜の酢の物 漬物 フルーツ		

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー	1576kcal
たんぱく質	57.0g
脂質	44.3g
塩分	6.4g