# 9月 献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| - | ごはん<br>豆腐ハンバーグ～田楽味噌だれ～<br>鶏肉と里芋煮<br>春雨のごま酢和え<br>かきたま汁 | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>シーザーサラダ<br>ジャガイモのコンソメ煮<br>味噌汁<br>カルシウムふりかけ<br> | レーズンロール<br>ミネストローネ風<br>アスパラガスのマスタード和え<br>ピーチムース | スパゲティーナポリタン<br>花野菜サラダ<br>チキンナゲット<br>コンソメスープ<br> | 麺・丼紀行（群馬）<br>鶏めし<br>上州きんぴら<br>リンゴムーズ<br>つま恋きゃべつの味噌汁<br> | - |
| - | エネルギー 588kcal 蛋白質 24.2g<br>脂質 13.8g 炭水化物 89.8g<br>食塩 3.4g | エネルギー 585kcal 蛋白質 25.7g<br>脂質 18.7g 炭水化物 75.8g<br>食塩 3.2g | エネルギー 539kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 21.2g 炭水化物 66.8g<br>食塩 1.7g | エネルギー 570kcal 蛋白質 27.5g<br>脂質 14.6g 炭水化物 79.0g<br>食塩 2.6g | エネルギー 518kcal 蛋白質 29.2g<br>脂質 9.5g 炭水化物 75.5g<br>食塩 4.3g | - |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| - | 冷やしキツネそば<br>肉団子の甘酢ソース<br>インゲンの胡麻和え<br>やわらかプリン | ごはん<br>鯖のスパイシー焼き<br>ジャーマンポテト<br>小松菜煮びたし<br>味噌汁 | ごはん<br>とんかつ<br>切干大根和え物<br>ほうれん草の白和え<br>かきたま汁<br> | 中華丼<br>焼き餃子<br>ライチゼリー<br>味噌汁<br> | ごはん<br>炒り鶏<br>マカロニサラダ<br>チョコレートババロア<br>味噌汁<br>カルシウムふりかけ<br> | - |
| - | エネルギー 612kcal 蛋白質 26.6g<br>脂質 11.8g 炭水化物 100.7g<br>食塩 2.7g | エネルギー 573kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 20.9g 炭水化物 69.5g<br>食塩 3.2g | エネルギー 595kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 19.7g 炭水化物 82.8g<br>食塩 3.5g | エネルギー 552kcal 蛋白質 21.0g<br>脂質 16.0g 炭水化物 78.7g<br>食塩 4.4g | エネルギー 643kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 17.4g 炭水化物 93.5g<br>食塩 2.8g | - |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| - | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルトババロア<br> | ごはん<br>サーモンフライと肉団子の甘酢あん<br>海藻サラダ<br>マンゴープリン<br>味噌汁<br> | ごはん<br>豚肉の塩麹炒め<br>カボチャの煮物<br>茄子のおひたし<br>味噌汁 | ごはん<br>チキンソテー トマトソースがけ<br>ビーンズサラダ<br>豚肉とジャガイモのコンソメ煮<br>味噌汁<br>カルシウムふりかけ<br> | ごはん<br>赤魚の塩麹焼き<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁 | - |
| - | エネルギー 658kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 24.1g 炭水化物 85.4g<br>食塩 3.7g | エネルギー 614kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 17.2g 炭水化物 91.8g<br>食塩 3.4g | エネルギー 542kcal 蛋白質 25.6g<br>脂質 11.7g 炭水化物 81.0g<br>食塩 2.6g | エネルギー 628kcal 蛋白質 30.8g<br>脂質 24.7g 炭水化物 67.0g<br>食塩 1.6g | エネルギー 456kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 9.4g 炭水化物 66.3g<br>食塩 3.2g | - |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| - | ごはん<br>鮭のマヨコーン焼き<br>さつまいもレモン煮<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏肉の胡麻味噌焼き<br>きゃべつとツナのドレッシング和え<br>メロンムース<br>すまし汁 | ごはん<br>白身魚の野菜あんかけ<br>わかめの酢の物<br>きんぴらごぼう<br>すまし汁<br>カルシウムふりかけ<br> | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>ひじき煮<br>もやしとツナのポンズ和え<br>味噌汁 | カレーうどん<br>ちくわの磯部揚げ<br>青菜と卵の和え物<br>抹茶ゼリー<br> | - |
| - | エネルギー 573kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 15.1g 炭水化物 84.1g<br>食塩 2.7g | エネルギー 552kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 18.9g 炭水化物 69.5g<br>食塩 2.7g | エネルギー 392kcal 蛋白質 18.3g<br>脂質 2.3g 炭水化物 73.2g<br>食塩 2.6g | エネルギー 583kcal 蛋白質 29.5g<br>脂質 20.3g 炭水化物 70.3g<br>食塩 3.0g | エネルギー 554kcal 蛋白質 24.2g<br>脂質 13.4g 炭水化物 83.0g<br>食塩 2.7g | - |
| 29 | 30 | | | | | |
| - | ごはん<br>豚肉と根菜の味噌炒め<br>アスパラの辛子マヨ和え<br>抹茶プリン<br>すまし汁<br>カルシウムふりかけ<br> | | | | | |
| - | エネルギー 572kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 17.5g 炭水化物 78.2g<br>食塩 2.4g | | | | | |

横浜市多機能型拠点こまち