

# 9月配食サービス献立表

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
ご飯 味噌汁 漬物 鶏の揚げ煮 さつま芋と昆布の煮物 辛子和え きのごんてー エネルギー: 624 Kcal 蛋白質: 22.9 脂質: 19.6 塩分: 3.6	ご飯 味噌汁 漬物 カレイの生姜煮 桜エビしんじょの炊合せ 和え物 胡麻マヨサラダ エネルギー: 502 Kcal 蛋白質: 24.5 脂質: 10.1 塩分: 3.9	ご飯 味噌汁 漬物 さんまのさっぱり煮 卵の花 春菊の磯辺和え 鶏肉のみぞれ和え エネルギー: 582 Kcal 蛋白質: 23.6 脂質: 19.6 塩分: 2.8	ご飯 味噌汁 漬物 回鍋肉 ふつくら高野の合せ煮 和え物 大根サラダ エネルギー: 551 Kcal 蛋白質: 24.3 脂質: 13.2 塩分: 3.6	ご飯 味噌汁 漬物 ゆで豚胡麻味噌だれ じゃが芋の旨煮 筍土佐煮 ツナサラダ エネルギー: 527 Kcal 蛋白質: 22.1 脂質: 11.5 塩分: 3.9	ご飯 味噌汁 漬物 あじの味噌煮 南瓜しんじょの炊合せ ひじきと大豆の煮物 みかん缶 エネルギー: 507 Kcal 蛋白質: 22 脂質: 8.6 塩分: 3.4
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 味噌汁 漬物 さけの南蛮漬け さつま芋のレモン煮 隠元の胡麻和え 白菜の生姜和え エネルギー: 513 Kcal 蛋白質: 19.5 脂質: 9.4 塩分: 2.5	ご飯 味噌汁 漬物 鶏肉の葱塩ダレ マカロニサラダ さつま芋のきんぴら 白菜の香り和え エネルギー: 647 Kcal 蛋白質: 24.3 脂質: 20.2 塩分: 3.9	ご飯 味噌汁 漬物 白身魚のタルタルソース じゃが芋のコンソメ煮 チンゲン菜の和え物 胡瓜の酢の物 エネルギー: 602 Kcal 蛋白質: 18 脂質: 19.8 塩分: 4.1	ご飯 味噌汁 漬物 牛肉とほうれん草の炒め物 三種根菜つみれの炊合せ そぼろ入り野菜炒め 白菜の一夜漬け エネルギー: 593 Kcal 蛋白質: 18.2 脂質: 18.8 塩分: 4	ご飯 味噌汁 漬物 カレイのおろし煮 和風パゲティ ほうれん草のナムル 三色豆 エネルギー: 554 Kcal 蛋白質: 24.6 脂質: 4.5 塩分: 3.5	ご飯 味噌汁 漬物 ポークチャップ 海老焼売 りんごのシロップ漬け 小松菜とじゃこの和え物 エネルギー: 576 Kcal 蛋白質: 23.1 脂質: 13.1 塩分: 4.6
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 味噌汁 漬物 牛肉の甘酢炒め じゃが芋のトマト煮 茄子とオクラの辛子和え 青菜の塩炒め エネルギー: 621 Kcal 蛋白質: 15.9 脂質: 20.7 塩分: 3.3	ご飯 味噌汁 漬物 鶏肉のクリーム煮 マカロニトマトソース 小松菜のおかか和え 大根の柚子漬け エネルギー: 644 Kcal 蛋白質: 25.4 脂質: 14.7 塩分: 3.4	ご飯 味噌汁 漬物 豚しゃぶ(香味玉ねぎソース) おでん風煮 ピーマンと筍の炒め物 海藻といかのサラダ エネルギー: 574 Kcal 蛋白質: 27.9 脂質: 16.1 塩分: 3.5	ご飯 味噌汁 漬物 さんまのしぐれ煮 姫ごうやの炊合せ 小松菜の土佐和え うぐいす豆 エネルギー: 668 Kcal 蛋白質: 25.7 脂質: 21.1 塩分: 3.3	ご飯 味噌汁 漬物 豚肉の塩ダレ炒め バジルトマト 大根の旨煮 白菜の柚子香和え エネルギー: 512 Kcal 蛋白質: 18.4 脂質: 12.8 塩分: 3.7	ご飯 味噌汁 漬物 白糸たらの西京焼き 京合わせ 五目ひじき 若芽の三杯酢 エネルギー: 445 Kcal 蛋白質: 21.5 脂質: 5.3 塩分: 3.6
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ご飯 味噌汁 漬物 豚肉と舞茸のバターポン酢炒め 里芋といかの煮物 春菊のおかか和え 南瓜サラダ エネルギー: 582 Kcal 蛋白質: 23.9 脂質: 17 塩分: 2.8	ご飯 味噌汁 漬物 和風ハンバーグ さつま芋とレーズンの煮物 ふきと油揚げの煮物 中華ドレサラダ エネルギー: 616 Kcal 蛋白質: 16.6 脂質: 14.2 塩分: 3.8	ご飯 味噌汁 漬物 あじの揚げ煮 かに焼売 切干大根の炒り煮 菜の花の胡麻マヨサラダ エネルギー: 653 Kcal 蛋白質: 28.8 脂質: 21.8 塩分: 3.4	ご飯 味噌汁 漬物 さばの味噌煮 木の葉南瓜 チンゲン菜の炒り煮 鶏肉のみぞれ和え エネルギー: 508 Kcal 蛋白質: 23 脂質: 9.8 塩分: 3.6	ご飯 味噌汁 漬物 赤魚の幽庵焼き 炒り豆腐 キャベツのピリ辛漬け ほうれん草と鮭フレークの和え物 エネルギー: 442 Kcal 蛋白質: 21 脂質: 4.7 塩分: 3.5	ご飯 味噌汁 漬物 ほきのレモンベッパーソース けんちん煮 ピーナッツ和え 胡瓜とトマトの土佐酢和え エネルギー: 417 Kcal 蛋白質: 18.4 脂質: 5.7 塩分: 2.7
30日					
ご飯 味噌汁 漬物 さんまの塩焼き さつま芋の炒り煮 冬瓜の冷やし鉢 若芽の青ドレサラダ エネルギー: 576 Kcal 蛋白質: 20 脂質: 18.6 塩分: 3.2					

※ 仕入状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

社会福祉法人 梅の樹会 フラワープラム

TEL 042-556-5755

