

9月

福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

	月 9月1日	火 9月2日	水 9月3日	木 9月4日	金 9月5日
昼食	豆腐の豚すき煮 小松菜の中華和え つけもの みそ汁 フルーツ(白桃缶)	シルバーのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナッフエンドウの和え物 みそ汁	ミニゆかりご飯 きしめん 焼いて食べる肉詰めいなり キャベツのサラダ フルーツ(パイン缶)	シイラの香草パン粉焼き 卯の花 オクラの塩こんぶ和え みそ汁	鶏肉とキャベツのオイスター炒め ひじきの炒り煮 フロッキーの甘酢和え すまし汁
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/12.1/11.6/25.9/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/16.0/9.2/14.7/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.6/10.9/49.5/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/18.0/17.5/17.8/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/19.1/17.9/17.6/1.9
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
昼食	ﾌﾘのたれがらめ 春雨のチャフチェ風 ポテトサラダ みそ汁	すき焼き風コロケ 根菜の煮もの 海藻サラダ みそ汁	五目豆腐ハンバーグ 白菜のとりみ煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁	愛媛名物! 芋炊きうどん レモン香る愛媛県産真鯛ｶｯ チンゲン菜の山椒正油和え フルーツ(みかん缶)	ホッケのみそ漬焼き おからの煮物 きゅうりとカニカマの中華和え すまし汁
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.5/12.3/31.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.1/14.7/34.4/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/11.2/12.9/22.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 501/15.2/8.1/88.9/3.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/15.1/10.9/15.5/1.5
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
昼食	お赤飯 豚肉のすき煮 香味シューマイ きゅうりのサラダ みそ汁	サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の彩り和え みそ汁	鶏肉のたらこマヨ焼き ごぼうの煮物 トマトとナスのごま和え みそ汁	洋風肉じゃが ウインナーと野菜炒め 大根のわさび和え みそ汁	豆腐と豚肉のとりみ煮 ちびっ子お好み焼き フロッキーの小海老和え みそ汁
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/17.3/21.8/29.2/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/17.8/15.4/13.3/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/16.2/28.0/18.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/11.8/12.1/22.9/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/15.4/11.8/22.7/2.1
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
昼食	あごだし五目いなり レバーのかいん焼き ほうれん草の塩こんぶ和え すまし汁	秋の吹き寄せ丼 つけもの じゃが芋のサラダ みそ汁 和梨ゼリー	わかめそば 豚肉と野菜炒め キャベツのさっぱり和え フルーツ(オレンジ)	第91回 カレーの日	エビと舞茸のフリッター 冬瓜の煮物 白菜の甘酢サラダ みそ汁
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/15.5/14.1/25.2/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/15.1/19.4/31.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/18.5/7.3/72.7/3.1		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/15.4/23.2/40.7/1.6
	9月29日	9月30日			
昼食	和風ハンバーグ ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	豚肉とかぶの甘辛煮 スナッフエンドウのソテー グリーンサラダ みそ汁			
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.5/16.5/21.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/14.6/16.5/14.9/2.1			

詳しくは
こちら

QRコード

※都合により、献立を変更する
場合がございます。