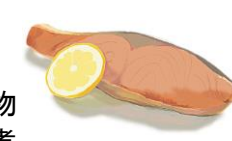


[月 間 献 立 表]

2023年 9月

月	火	水	木	金
			1日 チキンカレーライス 牛乳 白身魚フライタルタル マセドアンサラダ ポイルブロッコリー ポイルキャベツ  エネルギー 963 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.8 g 67	
4日 ご飯 牛乳 回鍋肉 白菜胡麻和え 竹輪のカレー揚げ さつま芋レモン煮中華スープ  エネルギー 951 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g 68	5日 ご飯 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ 若布とカニカマの酢の物 ポイルキャベツ、味噌汁（油揚げ、玉葱）  エネルギー 922 kcal たんぱく質 49.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g 69	6日 ご飯 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシュウマイ 大学芋  エネルギー 968 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.6 g 70	7日 炊き込みご飯 牛乳 さんまの生姜煮 小松菜の煮浸し だし巻き すまし汁  エネルギー 920 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 38.7 g 食塩相当量 1.8 g 71	8日 ご飯 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも 大根そぼろ煮 いんげん胡麻和え、味噌汁（葉ねぎ、大根）  エネルギー 907 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g 72
11日 ソースカツ丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ レンコンきんぴら 切り干し大根酢の物 味噌汁（もやし、わかめ）  エネルギー 941 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g 73	12日 ご飯 牛乳 和風おろし豚カツ レンコンきんぴら 油揚げともやしの辛し和え ポイルブロッコリー、味噌汁（わかめ）  エネルギー 994 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.5 g 74	13日 ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き さつま芋の天ぷら 白菜胡麻和え だし巻き、味噌汁（玉葱、油揚げ）  エネルギー 964 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.5 g 75	14日 ご飯 牛乳 鮭のムニエル 春雨とハム酢の物 高野豆腐と野菜煮 やみつきキャベツ、すまし汁  エネルギー 886 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g 76	15日 鶏ねぎ丼 牛乳 カレーコロッケ 金平ごぼう ポパイサラダ 味噌汁（葉ねぎ、油揚げ、大根）  エネルギー 939 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.5 g 77
敬老の日 	19日 ご飯 牛乳 茄子の揚げ煮 もやしごま酢和え 白身魚の麻婆あんかけ オクラおかか和え、味噌汁（葉ねぎ）  エネルギー 880 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g 78	20日 ご飯 牛乳 きつねうどん ミートコロッケ こんにゃくの土佐煮 ほうれん草胡麻和え  エネルギー 835 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g 79	21日 ご飯 牛乳 酢豚 きゅうりじゃこ酢 大学芋 蒸しシューマイ、中華スープ  エネルギー 862 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.8 g 80	22日 ご飯 牛乳 鶏肉チリソース 春雨のマヨネーズサラダ ひじきと大豆煮 キャベツのナムル、味噌汁（麴）  エネルギー 948 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.8 g 81
25日 ご飯 牛乳 トンカツ スパゲッティサラダ 新じゃがいもの煮つけ ポイルキャベツ、味噌汁（葉ねぎ、油揚げ、大根）  エネルギー 976 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.3 g 82	26日 ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 南瓜の煮付け 春雨の中華風和え物、卵スープ  エネルギー 896 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g 83	27日 ご飯 牛乳 トマトパスタ ごぼうサラダ ポイルブロッコリー インゲンのハムソテー  エネルギー 927 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.2 g 84	28日 ご飯 牛乳 アジの照り焼き 筑前煮 ブロッコリーかつお和え ポイルキャベツ、味噌汁（油揚げ、麴）  エネルギー 870 kcal たんぱく質 47.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g 85	29日 ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き オクラおかか和え かぼちゃコロッケ スクランブルエッグ、味噌汁（葉ねぎ、わかめ）  エネルギー 928 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.8 g 86