

花かがみ 9月献立表

		日	月	火	水	木	1 金	2 土
朝食	温 温 冷 温						ご飯 鶏むね肉のマヨ照り いかの小松菜炒め じゃがいもスープ	ご飯 白身魚のとろろがけ アスパラのピリ辛炒め 味噌汁
	ご飯あり ご飯なし						479kcal 228kcal	450kcal 199kcal
昼食	温 温 温 冷 温						ご飯 タラのうま煮 豚ごぼうの甘辛炒め	ご飯 豚バラの大葉ロール 海老のオイスター炒め
	ご飯あり ご飯なし						549kcal 298kcal	722kcal 471kcal
夕食	温 温 温 冷 温 温						ご飯 チキンのおろしポン酢 野菜の焼きびたし 小松菜のしらす和え 和風マリネ（弁） ホタテスープ	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃがいもの甘辛煮 コールスロー ちくわのきんぴら（弁） 味噌汁
	ご飯あり ご飯なし						541kcal 290kcal	683kcal 432kcal
合計	ご飯あり (3食)						1569kcal	1856kcal
	ご飯なし (3食)						816kcal	1103kcal

	3	4	5	6	7	8	9	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	温 温 冷 温	ご飯 肉豆腐 竹輪のカレー風炒め 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかマヨ炒め 味噌汁	ご飯 だし巻き卵 なすの南蛮漬け 根菜汁	ご飯 たらのおろし唐揚げ 厚揚げの和風煮 味噌汁	ご飯 ズッキーニと豚肉の生姜炒め ピーマンの胡麻味噌和え 味噌汁	ご飯 じゃがいものコンソメ焼き 卵の炒め物 味噌汁	ご飯 ほうれん草のキッシュ ささみと焼きナスの和え物 こんにゃくの味噌汁
		ご飯あり 677kcal ご飯なし 426kcal	604kcal 353kcal	529kcal 278kcal	519kcal 268kcal	500kcal 249kcal	658kcal 407kcal	532kcal 281kcal
	昼食	温 温 温 冷 温	ご飯 カレイの煮付け 鶏肉の韓国風炒め 長芋の和え物 春雨スープ	ご飯 ブリのポン酢焼き 厚揚げのとろみ煮 ほうれん草のおろし和え 水菜スープ	ご飯 メカジキのトマト煮 豚こまの塩昆布炒め なめこのおろし和え すまし汁	ご飯 ゴーヤチャンプル たけのこの煮物 なすの浅漬け すまし汁	ご飯 しいたけのツナマヨ焼き 鶏ごぼう 大根サラダ すまし汁	ご飯 長芋と海老の袋煮 糸こんにゃくの煮物 ブロッコリーのマヨコーン和え チゲスープ
		ご飯あり 548kcal ご飯なし 297kcal	583kcal 332kcal	552kcal 301kcal	588kcal 337kcal	583kcal 332kcal	631kcal 380kcal	470kcal 219kcal
夕食		温 温 温 冷 温 温	ご飯 ネギ塩ロール 大根のとろとろ煮 かぼちゃとひじきのサラダ こんにゃくの甘辛煮(弁) 味噌汁	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 豆腐の卵とじ グリーンサラダ ちくわの磯部炒め(弁) 味噌汁	ご飯 よだれ鶏 ブロッコリーのくたくた煮 ひじきの豆腐和え なすのみそ炒め(弁) 味噌汁	ご飯 サバ味噌 ジャーマンポテト めかぶの酢の物 しらすのおかポン和え(弁) 大根の春雨スープ	ご飯 牛肉のすき煮 豆腐の野菜あんかけ 海藻サラダ かぼちゃのにんにく炒め(弁) 味噌汁	ご飯 鶏団子の白菜煮 豚ごぼうの甘辛炒め ふきの和風サラダ ジャーマンポテト(弁) すまし汁
		ご飯あり 816kcal ご飯なし 565kcal ご飯あり(3食) 2041kcal ご飯なし(3食) 1288kcal	678kcal 427kcal 1866kcal 1113kcal	599kcal 348kcal 1680kcal 927kcal	596kcal 345kcal 1704kcal 951kcal	718kcal 467kcal 1800kcal 1047kcal	626kcal 375kcal 1915kcal 1162kcal	778kcal 527kcal 1780kcal 1027kcal
	合計							

	10	11	12	13	14	15	16	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	温 温 冷 温	ご飯 サバともやしの生姜炒め 豆腐の卵とじ お吸い物	ご飯 エリンギとウインナーのソテー かぼちやのほっくり煮 スープ	ご飯 ポークソテー 長芋の納豆和え 味噌汁	ご飯 アジの塩焼き ゴーヤの豚キムチ炒め 味噌汁	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め しいたけの塩昆布和え お吸い物	ご飯 豆腐ステーキ ピーマンの卵炒め スープ	ご飯 めかじきの塩焼き 巢ごもリエッグ 野菜スープ
		ご飯あり 592kcal ご飯なし 341kcal	526kcal 275kcal	513kcal 262kcal	443kcal 192kcal	440kcal 189kcal	594kcal 343kcal	467kcal 216kcal
	昼食	温 温 温 冷 温	ご飯 鶏肉とれんこんのこってり煮 大根の煮物 ひじきとささみの和え物 味噌汁	ご飯 サバの塩焼き 卵の花 マカロニサラダ 豚汁	ご飯 鮭ときのこのみぞれ煮 なすのみそ炒め いんげんのわさび和え すまし汁	ご飯 照り焼きつくね 牛肉の卵炒め 小松菜の梅胡麻和え すまし汁	ご飯 さばの生姜焼き 豚肉の野菜巻き めかぶの酢の物 春雨スープ	ご飯 あじフライ 厚揚げのみそ炒め にんじんの甘酢漬け 味噌汁
		ご飯あり 681kcal ご飯なし 430kcal	647kcal 396kcal	523kcal 272kcal	649kcal 398kcal	640kcal 389kcal	560kcal 309kcal	639kcal 388kcal
夕食		温 温 温 冷 温 温	ご飯 鮭のホイル焼き じゃがいものガーリックソース もやしの胡麻サラダ 中華サラダ(弁) すまし汁	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 糸こんにゃくの煮物 オクラのめかぶ和え 玉ねぎのかにかまサラダ(弁) 水菜のスープ	ご飯 すき焼き風煮 たこの唐揚げ ほうれん草の白和え アスパラの焼きびたし(弁) 中華スープ	ご飯 鮭の竜田揚げ しらたきのピリ辛煮 キャベツのお浸し ベーコンサラダ(弁) 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ あさりの重ね蒸し にんじんの胡麻和え ほうれん草のおろし和え(弁) 味噌汁	ご飯 牛肉のキムチ炒め れんこんのきんぴら 白菜の和え物 ポテトサラダ(弁) すまし汁
		ご飯あり 639kcal ご飯なし 388kcal	545kcal 294kcal	649kcal 398kcal	508kcal 257kcal	627kcal 376kcal	614kcal 363kcal	680kcal 429kcal
	合計	ご飯あり(3食) 1912kcal ご飯なし(3食) 1159kcal	1718kcal 965kcal	1796kcal 1043kcal	1601kcal 848kcal	1707kcal 954kcal	1769kcal 1016kcal	1786kcal 1033kcal

	17	18	19	20	21	22	23	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	温 温 冷 温	ご飯 ツナタマの半月焼き 山芋の納豆和え 春雨スープ	ご飯 さっぱり手羽煮 じゃがいもきんぴら 味噌汁	ご飯 鮭キャベツの重ね蒸し じゃがいものコンソメ炒め 味噌汁	ご飯 肉豆腐 ピーマンのきんぴら 味噌汁	ご飯 キッシュ 焼きしいたけのポン酢掛け 味噌汁	ご飯 なすと鮭のおろし煮 アスパラのツナサラダ 味噌汁	ご飯 鶏ごぼう 卵の味噌マヨ炒め すまし汁
		ご飯あり 579kcal ご飯なし 328kcal	589kcal 338kcal	533kcal 282kcal	669kcal 418kcal	490kcal 239kcal	505kcal 254kcal	497kcal 246kcal
	昼食	温 温 温 冷 温	ご飯 豚バラニラ麻婆 エリンギの黒こしょう炒め みょうがの浅漬け 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉の甘辛炒め にんじんサラダ 味噌汁	ご飯 豚の生姜焼き 温豆腐の水菜あん にんじんのナムル すまし汁	ご飯 サバの胡麻味噌煮 じゃがいもの煮っ転がし こんにゃくのきんぴら すまし汁	ご飯 鮎のオープンフライ 豚小間オムレツ しらすの和え物 根菜汁	ご飯 鶏肉のネギ味噌炒め 切り干し大根 なめこのおろし和え スープ
		ご飯あり 664kcal ご飯なし 413kcal	628kcal 377kcal	540kcal 289kcal	559kcal 308kcal	554kcal 303kcal	556kcal 305kcal	549kcal 298kcal
夕食		温 温 温 冷 温 温	ご飯 鮭のみぞれ煮 豚ごぼうの甘辛炒め キャベツのお浸し えのきの卵とじ（弁） スープ	ご飯 鶏むね肉の酢豚風 豆腐の卵とじ グリーンサラダ じゃがいものカレー炒め（弁） すまし汁	ご飯 タラのホイル焼き 切り干し大根 ブロッコリーのマヨコーン和え 芋サラダ（弁） コーンスープ	ご飯 チキンのトマト煮 かぶのえびあんかけ サラダ しいたけの煮物（弁） すまし汁	ご飯 肉じゃが なすのみそ炒め いんげんのわさび和え ちくわ磯部（弁） 味噌汁	ご飯 あじフライ 高野豆腐のミルク煮 にんじんの甘酢漬け ジャーマンポテト（弁） 味噌汁
		ご飯あり 578kcal ご飯なし 327kcal	610kcal 359kcal	613kcal 362kcal	534kcal 283kcal	630kcal 379kcal	657kcal 406kcal	700kcal 449kcal
	合計	ご飯あり（3食） 1821kcal ご飯なし（3食） 1068kcal	1828kcal 1075kcal	1687kcal 934kcal	1762kcal 1009kcal	1664kcal 911kcal	1717kcal 964kcal	1746kcal 993kcal

	24	25	26	27	28	29	30	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	温 温 冷 温	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 厚揚げの卵とじ 小松菜の豆乳スープ	ご飯 ピーマンの肉巻き 豆腐ステーキの甘酢あん すまし汁	ご飯 サバの照り焼き 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	ご飯 鮭とえのきのピリ辛包み 焦がしネギ塩厚揚げ お吸い物	ご飯 彩りつくね ピーマンマリネ 卵スープ	ご飯 鮭の野菜付け 白和え 味噌汁	ご飯 タラのクリーム煮 なすの炒め物 すまし汁
		ご飯あり 611kcal ご飯なし 360kcal	570kcal 319kcal	548kcal 297kcal	468kcal 217kcal	547kcal 296kcal	508kcal 257kcal	530kcal 279kcal
	昼食	温 温 温 冷 温	ご飯 タラのみそ焼き ゴーヤチャンプルー もやしの彩ナムル 昆布スープ	ご飯 白身魚と野菜のうま煮 鶏肉の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻和え 根菜汁	ご飯 豚肉の梅しそ炒め ほうれん草のカレー炒め なすの浅漬け 鮭と大根の味噌汁	ご飯 バンバンジー たこの唐揚げ かぼちゃとひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 タラの煮付け じゃがいもの塩炒め もずくの出汁戻し 味噌汁	ご飯 豚こまの塩昆布炒め かぶのえびあんかけ にんじんサラダ 味噌汁
		ご飯あり 483kcal ご飯なし 232kcal	513kcal 262kcal	547kcal 296kcal	618kcal 367kcal	454kcal 203kcal	567kcal 316kcal	579kcal 328kcal
夕食		温 温 温 冷 温 温	ご飯 手羽元のレンコン煮 にんじんとじゃこのさつと炒め えびブロッコリーサラダ 豚こまの塩昆布炒め(弁) 味噌汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め 豚こんにゃくの味噌煮 ほうれん草の白和え しめじの卵炒め(弁) すまし汁	ご飯 タラの甘酢炒め たまねぎの煮びたし さっぱりサラダ しめじのピリっと炒め コンソメスープ	ご飯 ブリ竜田のおろし和え 豆腐のチャンプルー コールスロー ブロッコリーの肉炒め(弁) わかめスープ	ご飯 豚ロースのからし焼き いかの小松菜炒め 冷奴 えのきの梅肉和え(弁) 味噌汁	ご飯 アジの照り焼き ツナタマ炒め ブロッコリーマヨ和え しいたけの煮物(弁) 味噌汁
		ご飯あり 663kcal ご飯なし 412kcal ご飯あり(3食) 1756kcal ご飯なし(3食) 1003kcal	654kcal 403kcal 1735kcal 984kcal	546kcal 295kcal 1641kcal 888kcal	721kcal 470kcal 1806kcal 1053kcal	610kcal 359kcal 1611kcal 858kcal	642kcal 391kcal 1717kcal 964kcal	796kcal 545kcal 1905kcal 1152kcal
	合計							