



9月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
30		1	2	3	4	5
-		ご飯 鶏の胡麻味噌焼き きゃべつのドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁	ダブルソフト 豚肉と茄子のトマト煮 マセドアンサラダ マンゴープリン	ご飯 ポテトコロッケとメンチカツ 海藻サラダ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁・Caふりかけ	～郷土料理イベント 群馬県～ 水沢風うどん 舞茸天ぷら 炒りこんにやく 焼きまんじゅう 	-
-		エネルギー 479kcal 蛋白質 25.2g 脂質 7.3g 炭水化物 76.0g 食塩 2.7g	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.1g 炭水化物 82.8g 食塩 3.0g	エネルギー 658kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.8g 炭水化物 94.1g 食塩 4.6g	エネルギー 493kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.1g 炭水化物 93.2g 食塩 3.4g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	親子丼 おからサラダ フルーツゼリー 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麴炒め かぼちゃの煮物 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 干草焼き 青梗菜の中華風煮びたし もやしのポン酢和え 味噌汁	味噌ラーメン  春巻き オクラとチキンの中華和え Caヨーグルト	レーズンロール ミネストローネ風 アスパラガスのマスタード和え ピーチムース	-
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.6g 炭水化物 75.2g 食塩 2.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.7g 炭水化物 80.1g 食塩 2.6g	エネルギー 502kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.4g 炭水化物 63.3g 食塩 3.1g	エネルギー 636kcal 蛋白質 28.8g 脂質 17.6g 炭水化物 92.1g 食塩 4.0g	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.4g 炭水化物 70.9g 食塩 1.8g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	ロールパン ミモザサラダ コンソメ煮 やわらかプリン パンプキンスープ	ご飯 サバのスパイシー焼き さつまいも甘煮 白菜煮浸し 味噌汁・Caふりかけ	きつねそば  鶏肉団子の甘酢ソース 青菜のお浸し フルーツヨーグルト	ご飯 とんかつ 切干大根の和え物 杏仁豆腐 すまし汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいものミルク煮 味噌汁	-
-	エネルギー 660kcal 蛋白質 24.0g 脂質 24.7g 炭水化物 85.6g 食塩 2.6g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.5g 炭水化物 69.9g 食塩 3.1g	エネルギー 614kcal 蛋白質 29.4g 脂質 13.9g 炭水化物 93.5g 食塩 4.1g	エネルギー 639kcal 蛋白質 18.5g 脂質 20.9g 炭水化物 92.7g 食塩 3.0g	エネルギー 555kcal 蛋白質 29.4g 脂質 13.8g 炭水化物 75.7g 食塩 3.5g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	ご飯 魚の菜種焼き  野菜炒め ミートボール黒酢あん 味噌汁	カレーうどん きゃべつともやしの磯和え 青菜と卵の中華炒め 安納芋のロールケーキ	ご飯 豆腐ハンバーグ～田楽味噌だれ～ 鶏肉と里芋煮 春雨の胡麻酢和え かき玉汁	黒糖ロール クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ かぼちゃのババロア	ご飯 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草の胡麻和え がんもの煮物 味噌汁・Caヨーグルト	-
-	エネルギー 527kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.4g 炭水化物 66.5g 食塩 3.0g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 炭水化物 76.3g 食塩 3.6g	エネルギー 573kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.3g 炭水化物 84.9g 食塩 3.1g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.5g 炭水化物 73.3g 食塩 2.0g	エネルギー 576kcal 蛋白質 27.8g 脂質 15.9g 炭水化物 77.5g 食塩 3.6g	-
27	28	29	30	1		3
-	スパゲティミートソース 花野菜サラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ	クロワッサン  クリームシチュー もやしサラダ メロンゼリー	ご飯 カレイのトマトソース 枝豆のサラダ れんこんきんぴら コンソメスープ			-
-	エネルギー 586kcal 蛋白質 28.7g 脂質 13.4g 炭水化物 85.9g 食塩 2.6g	エネルギー 710kcal 蛋白質 25.7g 脂質 33.6g 炭水化物 76.6g 食塩 2.9g	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.6g 炭水化物 71.6g 食塩 2.4g			-