

さくらの家9月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 えびつみれ煮 白滝の甘辛煮 アオサの味噌汁	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 ほうれん草ピーナッツ和え お麩の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スパムの炒め物 ブロッコリーのオーロラソース 大根の味噌汁 ヤクルト	ご飯 さつま揚げの炒め煮 白菜の柚風味 しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スズキの塩焼き マカロニサラダ いんげんの味噌汁	ご飯 厚揚げとキャベの炒め物 カリフラワーのおかか和え 蕪の味噌汁 ヤクルト	トースト ベーコンソテー スクランブルエッグ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏つくねの鍋照り キャベツの浅漬け 五目煮豆 オクラの清汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の梅和え スパゲッティサラダ 葱の清汁	ご飯 鶏ささみとチーズのホイル焼 青梗菜の塩こうじ和え トマトときゅうりの酢の物 ワカメスープ	牛丼 米茄子の田楽 パプリカのマリネ 根菜のスープ	ご飯 白身魚のレモンソース 青菜の白和え 卵の福袋煮 千切り野菜の清汁	～芋会席～ さつま芋ご飯 さつま芋の味噌マヨ和え さつま芋の味噌汁 ピーマンの肉詰め焼き 香の物	鮭ときのこの味噌クリームパスタ 蒸し鶏のバターソース レタスのコンソメスープ
夕食	ご飯 ホッケの塩焼き ごぼうサラダ かぶと甘夏の酢の物 舞茸の赤だし	ご飯 ハマチの煮付け 茄子の冷菜 洋梨のコンポート 7種の野菜の味噌汁	ご飯 サンマの塩焼き だし冷奴 もやしの辛子和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 かじき鮪の甘露煮 山芋のしそ和え ひじき煮 茗荷の清汁	ご飯 豚肉のカレー炒め トマトサラダ うぐいす煮豆 味噌汁（ユニット）	ご飯 筑前煮 小松菜ごま和え きゅうりとみかんの酢の物 ワカメの清汁	ご飯 鰯のみぞれ煮 白菜の柚香味噌 里芋のずんだ和え 清汁（ユニット）
	1138kcal 蛋白質 46.2g 脂質 24.2g 食塩 9.4g	1481kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37g 食塩 6.7g	1522kcal 蛋白質 61.3g 脂質 52.4g 食塩 11.2g	1204kcal 蛋白質 43.4g 脂質 41.8g 食塩 9.5g	1531kcal 蛋白質 58.3g 脂質 55.8g 食塩 10g	1566kcal 蛋白質 41.6g 脂質 35.4g 食塩 11.6g	1652kcal 蛋白質 67.3g 脂質 64.1g 食塩 8.1g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 車麩煮と野菜の煮物 明太子 もやしの味噌汁	ご飯 竹輪煮 切干大根の酢の物 白菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 たらのボイルぽん酢かけ ピーマンの塩昆布炒め なすと油揚げの味噌汁 ヤクルト	ご飯 生揚げ煮 いんげんのくるみ和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 赤魚の煮付け 蕪の梅和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 ウインナー炒め 大根の煮物 椎茸の味噌汁 ヤクルト	バターロール ジャーマンポテト ツナサラダ キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	～今月のお魚～ ハゼの天ぷら ご飯 ところてんサラダ マカロニあべかわ はんぺんの清汁	カレーライス（ポーク） グリーンサラダ トマトとらっきよの二杯酢 パプリカのコンソメスープ	ご飯 ポークチャップ 冬瓜の海老あんかけ 胡麻豆腐 卵の味噌汁	～秋野菜御膳～ 栗おこわ さんまの竜田揚げ じゃが芋サラダ 焼き茄子 南瓜の味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 もやしのピリ辛 わかめの酢味噌和え オクラの清汁	ご飯 ～参加型・コロケ～ ガリックシュリンプと野菜のサラダ りんごのコンポート ターサイのスープ	ご飯 豚の角煮 春菊のごま和え トマトとしらすのフレンチサラダ 春雨の中華スープ
夕食	ご飯 チャンプルー 南瓜の甘煮 めかぶの和え物 にらの味噌汁	ご飯 さばの塩麩焼き かぶのさっぱり漬け 白花福煮豆 あさりの清汁	ご飯 親子丼 金平ゴボウ キャベツのレモン和え 清汁（ユニット）	ご飯 麻婆豆腐 豆苗にんにく炒め きゅうりのぬか漬け アオサの清汁	ご飯 肉ごぼう 五目厚焼き卵 蓮根明太マヨ 味噌汁（ユニット）	ご飯 ブリの照り焼き アスパラのピーナッツ和え 卵の花炒り しじみの味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き ブロッコリーの帆立あん 金時豆煮 清汁（ユニット）
	1411kcal 蛋白質 45.8g 脂質 50.8g 食塩 7.8g	1356kcal 蛋白質 38.7g 脂質 35.2g 食塩 9g	1470kcal 蛋白質 54.5g 脂質 24.9g 食塩 9.8g	1421kcal 蛋白質 46.9g 脂質 46.4g 食塩 11.2g	1494kcal 蛋白質 65.2g 脂質 58.5g 食塩 10.2g	1662kcal 蛋白質 50g 脂質 45.5g 食塩 5.4g	1737kcal 蛋白質 62.1g 脂質 78.3g 食塩 9.7g