

# 2012年9月分

# 献立表

	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 340	パン コーヒー ハムエッグ 500	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 430	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 337	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 420	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろいも おひたし 煮豆 320
昼食	チャーハン スープ 370	煮込みうどん 330	スパゲティナポリタン スープ 500	お好み焼き スープ 450	パン コーンスープ サラダ 430	エビピラフ スープ 370	中華丼 スープ 350	たぬきそば 浅漬け 360
おやつ	バナナ 80	バナナヨーグルト 80	フルーチェ 80	ケーキ 80	ゼリー たいやき 80	メロン 80	バナナヨーグルト 80	バウムクーヘン 80
夕食	まぜご飯 すり身汁 もやしとツナの和え物 高野豆腐の煮物 610	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 きんぴらごぼう 長芋の酢の物 475	ご飯 味噌汁 塩サバ ナスみそ炒め なます 冷奴 390	ご飯 味噌汁 肉じゃが カミ風味サラダ ごま和え 玉子豆腐 515	ご飯 クリームシチュー 春巻き 切り干し大根 冷奴 酢の物 550	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 635	ぬくもり弁当 620	ご飯 味噌汁 天ぷら 切り干し大根 冷や奴 酢の物 620
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1422kcal	総カロリー数 850kcal	総カロリー数 1380kcal

	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
朝食	パン コーヒー ゆで卵とブロッコリーのサラダ ウインナー 500	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも おひたし 煮豆 330	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 玉子豆腐 320	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 330	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 420	パン コーヒー スクランブルエッグ ほうれん草ベーコン炒め 520
昼食	いなり寿司 お吸い物 360	チャーハン スープ 370	焼きそば スープ 430	パン スープ マカロニサラダ 430	エビピラフ スープ 370	親子丼 味噌汁 450	三色丼 味噌汁 430	中華丼 スープ 350
おやつ	メロン 80	プリン 80	まんじゅう 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	ホットケーキ 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 さんまの甘露煮 きんぴらごぼう おひたし なます 440	ぬくもり弁当 450	ご飯 豚汁 マカロニサラダ 丸天の煮物 冷奴 540	カレーライス 福神漬 らっきょう サラダ 635	ぬくもり弁当 味噌汁 770	ご飯 味噌汁 ギョーザ ポテトサラダ 切り干し大根 570	ご飯 味噌汁 コロッケ(レタス、トマト) 切り干し大根 冷奴 465	ご飯 味噌汁 山女魚の煮物 きんぴらごぼう なます 厚焼き玉子 450
	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 780kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1485kcal	総カロリー数 770kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal

# 2012年9月分

# 献立表

	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろいも おひたし 佃煮 360	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 納豆 おひたし なます 302	ご飯 味噌汁 焼き魚 しらすおろし和え おひたし 佃煮 380	ご飯 味噌汁 がんも煮物 とろろいも おひたし 玉子豆腐 385	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	パン コーヒー ハムエッグ 500	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 370
昼食	お好み焼き スープ 450	スパゲティミートソース スープ 500	パン スープ サラダ 430	エビピラフ スープ 430	チャーハン スープ 370	三色丼 味噌汁 430	いなりずし お吸い物 360	ラーメン 380
おやつ	お菓子 80	ももヨーグルト 80	カステラ 80	お菓子 80	どらやき 80	せんべえ 80	マロングラッセ 80	いもだんご 80
夕食	ちらし寿司 お吸い物 キュウリとササミの和え物 酢みそ和え おひたし 505	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 切り干し大根 長芋の酢の物 470	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 635	ご飯 味噌汁 うま煮 大根サラダ 冷奴 おひたし 500	ぬくもり弁当 80	ご飯 クリームシチュー 丸天の煮物 酢の物 おひたし 445	ご飯 味噌汁 さんまの甘露煮 ごま和え なます 煮豆 407	ご飯 味噌汁 春巻き きんぴらごぼう 冷奴 酢味噌和え 550
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1447kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 835kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1347kcal	総カロリー数 1380kcal

	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
朝食	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 佃煮 460	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 冷や奴 370	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし なます 342	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 佃煮 330	パン コーヒーゼリー ゆで卵 ウインナー 温野菜サラダ (芋、人参、ブロッコリー) 616		
昼食	親子丼 味噌汁 450	パン スープ サラダ 430	煮込みうどん 青菜となめ茸の和え物 350	エビピラフ スープ 370	おそば おひたし 310	中華丼 味噌汁 350		
おやつ	カステラ 80	お菓子 80	カステラ 80	ミカン 80	お菓子 80	お菓子 80		
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが カニ風味サラダ ごま和え 玉子豆腐 515	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 丸天煮物 なます 煮豆 417	ご飯 味噌汁 コロッケ 切り干し大根 佃煮 酢の物 575	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ さんま塩焼き おひたし 592	カレーライス らっきょう 福神漬 サラダ 635	ご飯 味噌汁 切り干し大根 玉子豆腐 酢味噌和え 煮豆 350		
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1387kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1384kcal	総カロリー数 1355kcal	総カロリー数 1396kcal		