

令和4年9月 予定献立表 さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (水)	462Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め 梅干	613Kcal ご飯 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの胡麻しょうゆ和え 果物、みそ汁	613Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のたらこ煮 わさび和え みそ汁
22日 (木)	469Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 梅干	609Kcal ご飯 おろしハンバーグ煮 蒟蒻の炒り煮 小松菜のしらす和え 果物、かきたま汁	589Kcal ご飯 サワラ幽庵漬焼き さつまいも甘煮 ささみのなめたけ和え けんちん汁
23日 (金)	466Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き ごま和え 梅干	722Kcal <彼岸中日> ぼたもち けんちん煮 もやしの辛子和え しば漬け みそ汁、ゼリー	609Kcal ご飯 鶏肉の黄金揚げ レンコンの金平風 梅しそ和え みそ汁
24日 (土)	445Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え 梅干	523Kcal カニちらしすし 揚げ出し豆腐そぼろあん おくらのおかか和え プリン すまし汁	615Kcal ご飯 煮魚(カレイ) かぼちゃいとこ煮 ほうれん草くるみ和え 豚汁
25日 (日)	467Kcal 雑炊 さつま揚げ煮 梅干 ミニパン	667Kcal ご飯 サーモンフライ ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁、ゼリー	547Kcal ご飯 豆腐の五目旨煮 シュウマイ 酢のもの みそ汁
26日 (月)	438Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮ひたし 梅干	715Kcal スパゲティナポリタン じゃが芋のカレー煮 千切り大根サラダ 果物 マミー	601Kcal ご飯 豚肉と野菜の田舎煮 冷奴 わさびマヨネーズ和え みそ汁
27日 (火)	464Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 野菜炒め 梅干	655Kcal 天井 筑前煮 即席漬け 果物 みそ汁	622Kcal ご飯 サバの生姜焼 煮豆 焼きなす みそ汁
28日 (水)	432Kcal ご飯 みそ汁 はんぺんのソテー フレーク和え 梅干	656Kcal きのご飯 キンメ煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢和え すまし汁、プリン	644Kcal ご飯 豚肉のみそ炒め 炒り豆腐 キャベツと人参の昆布和え 野菜わん
29日 (木)	439Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 塩もみ 梅干	662Kcal ご飯 鶏のトマトソース 切干煮 春雨サラダ 果物、みそ汁	592Kcal ご飯 魚の磯蒸し ナス揚げおろし煮 白和え みそ汁
30日 (金)	462Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 梅干	561Kcal 肉うどん さつまいもきんとん煮 しその実和え 果物	652Kcal ご飯 アジ南蛮漬け 厚揚げ煮 ごま和え みそ汁

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。