

令和6年9月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
1日 (日)	461Kcal <防災の日・災害想定食> 災害食・米飯 災害食・みそ汁 いわしのかつお煮 梅干	694Kcal 挽肉のカレー 卵サラダ 福神漬け ゼリー ドリンクヨーグルト	640Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き ナス揚げおろし煮 青菜の山かけ みそ汁
2日 (月)	437Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮びたし 梅干	688Kcal ホットドック 鶏肉と野菜の洋風煮 春雨サラダ 果物 牛乳	631Kcal ご飯 白身魚の若草あげ さつまいも甘煮 わさび和え みそ汁
3日 (火)	436Kcal ご飯 みそ汁 がんもどき煮 おかか和え 梅干	600Kcal ご飯 鶏のカレー風味 五日きんぴら 即席漬け 果物、みそ汁	710Kcal ご飯 八宝菜 シュウマイ カリフラワーのゴマドレ和え みそ汁
4日 (水)	479Kcal ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 梅干	608Kcal ご飯 赤魚の粕漬 かぼちゃのそぼろ煮 酢のもの フルーツヨーグルト和え みそ汁	676Kcal ご飯 豚肉の柳川風 煮豆 梅しそ和え みそ汁
5日 (木)	445Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え 梅干	648Kcal 五日チャーハン 肉団子煮 もやしのナムル 杏仁豆腐 中華スープ	601Kcal ご飯 サワラみそ煮 グラタン 菜の花シラス和え けんちん汁
6日 (金)	431Kcal ご飯 みそ汁 とろろいも 切干し大根の煮つけ 梅干	875Kcal 月見そば 厚揚げ煮 ごま和え 果物 牛乳	639Kcal ご飯 揚げ鶏のネギソース なすの田舎煮 辛子和え みそ汁
7日 (土)	432Kcal ご飯 みそ汁 さつまいも揚げ煮 フレーク和え 梅干	616Kcal ご飯 鮭の照り焼き 里芋と人参煮 酢味噌かけ ヨーグルト、みそ汁	686Kcal ご飯 カニ玉 春巻 大根のサラダ みそ汁
8日 (日)	538Kcal ロールパン ミルクスープ 魚肉ソーセージソテー トマト ヨーグルト	609Kcal ハヤシライス らっきょう 千切り野菜のサラダ ゼリー コーヒー牛乳	556Kcal ご飯 魚のおろし煮 スペイン風オムレツ ささみとほうれん草の和え物 みそ汁
9日 (月)	467Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし 梅干	707Kcal 冷やし中華 焼きぎょうざ おくらのおかか和え 果物 牛乳	600Kcal ご飯 豚肉の生姜焼き 蒟の煮物 ごま酢和え みそ汁
10日 (火)	436Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし 梅干	679Kcal 三色ご飯 肉じゃが おひたし ゼリー みそ汁	614Kcal ご飯 白身魚の野菜あんかけ ひじき煮 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。