

献立 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
朝	ごはん・ふりかけ 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) いんげんとういんナーのポトフ	ごはん・佃煮 チキンピカタ うまい菜と豚肉のスープ	ごはん・ふりかけ 照り焼き肉団子 カリフラワーと豆のマヨサラダ とろろ汁 特製ココア	ごはん・ふりかけ ほうれん草オムレツ キャベツとういんナーのカレースープ	ごはん・ふりかけ ポテトミンチ巻き 白菜とベーコンのスープ	パン・ジャム かぼちやのホットマッシュ(ウイナー) いんげんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て カルシウムミルク	ごはん・梅 磯巻き卵 クラムチャウダー	
	エネ 440 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.57 g	エネ 399 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.5 g	エネ 497 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 13.2 g 食塩 0.73 g	エネ 363 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 6 g 食塩 1.37 g	エネ 408 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.7 g 食塩 1.6 g	エネ 462 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.6 g 食塩 0.81 g	エネ 379 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.2 g 食塩 1.08 g	
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶 豆乳かすてら	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 手作りスイートポテト	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て もちりた焼きあん	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす) 手作り黒糖水ようかん	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) 手作りココアフォンカップケーキ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 手作り酒まんじゅう	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐) 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	
	エネ 642 kcal 蛋白 29.2 g 脂質 20.2 g 食塩 2.26 g	エネ 680 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 22.2 g 食塩 3.89 g	エネ 653 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 22.6 g 食塩 2.23 g	エネ 613 kcal 蛋白 29 g 脂質 18.3 g 食塩 1.97 g	エネ 634 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 18.6 g 食塩 3.4 g	エネ 750 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.71 g	エネ 575 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.45 g	
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 絹揚げの炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬豆 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	
	エネ 552 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 520 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 15.8 g 食塩 3.08 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 587 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 23.7 g 食塩 2.55 g	
計	エネ 1634 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 49.4 g 食塩 7.13 g	エネ 1565 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 43.2 g 食塩 7.33 g	エネ 1589 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 43.2 g 食塩 4.39 g	エネ 1518 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 40.4 g 食塩 5.9 g	エネ 1562 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 43.1 g 食塩 8.08 g	エネ 1685 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 41 g 食塩 5.68 g	エネ 1541 kcal 蛋白 58 g 脂質 49.4 g 食塩 6.08 g	
日付	8	9	10					
朝	ごはん・ふりかけ 擬製豆腐 小松菜と豚肉のトマトスープ	ごはん・佃煮 キャベツとういんナーのソテー ブロッコリーのハンパンドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味 カルシウムミルク	ごはん・ふりかけ だし巻き卵 いんげんとベーコンの豆乳スープ				<p>9月9日(火)屋食 ちらし寿司 重陽の節句</p>  <p>重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いです。錦糸卵が菊のように華やかです。</p>	
	エネ 388 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 7.4 g 食塩 1.03 g	エネ 446 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 8.5 g 食塩 0.92 g	エネ 431 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.37 g					
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 手作りキャラメルマドレーヌ	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 手作りぶどうゼリー シルベース					
	エネ 624 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.05 g	エネ 642 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.6 g 食塩 2.97 g	エネ 648 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.5 g					
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)					
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 568 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩 2.89 g	エネ 465 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.76 g					
計	エネ 1623 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 57.5 g 食塩 5.26 g	エネ 1656 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 48.5 g 食塩 6.78 g	エネ 1544 kcal 蛋白 50.8 g 脂質 47.6 g 食塩 6.63 g					



献立 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付			11		12		13							
朝	<p>9月15日(月)屋食組膳 敬老の日</p>  <p>敬老の日は、日頃の感謝や健康・長寿の願いを届ける日です。敬老の日は“海老の日”とも呼ばれています。海老の長いひげや腰の曲がった姿が老人に似ていることが、長寿の象徴に用いられるようです。敬老の日のメニューにはえびのお刺身も登場します。</p>		<p>ごはん・ふりかけ ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 特製アセロラジュース</p> <p>エネ 401 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 1.94 g</p>		<p>ごはん・ふりかけ 干草焼き ほうれん草とウインナーのスープ フルーツ(バナナ)</p> <p>エネ 419 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 5.9 g 食塩 1.42 g</p>		<p>パン・ジャム レモンチキン かぼちゃのポタージュスープ</p> <p>エネ 418 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.3 g 食塩 0.96 g</p>		<p>ごはん・梅 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ</p> <p>エネ 401 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 1.94 g</p>					
			<p>ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)いりこ風味 パウムクーヘン</p> <p>エネ 656 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.95 g</p>		<p>ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麩) もみじまんじゅう</p> <p>エネ 632 kcal 蛋白 26 g 脂質 19.6 g 食塩 2.07 g</p>		<p>わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ 手作りももゼリー</p> <p>エネ 500 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 14 g 食塩 3.62 g</p>		<p>ごはん 鶏肉のさつぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参) 手作り黒糖ソフトマフィン</p> <p>エネ 630 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 23.3 g 食塩 2.01 g</p>					
			<p>ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え</p> <p>エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g</p>		<p>ごはん 豚肉のブルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ</p> <p>エネ 591 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 20.6 g 食塩 2.12 g</p>		<p>ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)</p> <p>エネ 619 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩 2.99 g</p>		<p>ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス</p> <p>エネ 485 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g</p>					
			<p>エネ 1526 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 43.3 g 食塩 7.24 g</p>		<p>エネ 1642 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 46.1 g 食塩 5.61 g</p>		<p>エネ 1537 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 46.5 g 食塩 7.57 g</p>		<p>エネ 1516 kcal 蛋白 59 g 脂質 44.7 g 食塩 6.05 g</p>					
計														
日付	15		16		17		18		19		20		21	
朝	<p>ごはん・ふりかけ チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とウインナーのスープ</p> <p>エネ 410 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g</p>		<p>ごはん・佃煮 ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て 特製りんごジュース</p> <p>エネ 401 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 4.3 g 食塩 0.6 g</p>		<p>ごはん・ふりかけ カリフラワーとウインナーのソテー じゃがいもと鶏肉のスープ</p> <p>エネ 384 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.9 g 食塩 1.45 g</p>		<p>ごはん・ふりかけ 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麺ナムル和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩) カルシウムミルク</p> <p>エネ 423 kcal 蛋白 17 g 脂質 6.5 g 食塩 0.95 g</p>		<p>ごはん・ふりかけ カニカマ入りだし巻き卵 里芋とベーコンのスープ</p> <p>エネ 428 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.3 g 食塩 1.54 g</p>		<p>パン・ジャム キャベツのピーナツドレサラダ カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ 手作りりんごゼリー</p> <p>エネ 417 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 5.3 g 食塩 0.95 g</p>		<p>ごはん・梅 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ</p> <p>エネ 384 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 5.1 g 食塩 1.9 g</p>	
	昼	<p>秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)いりこ風味 紅白まんじゅう</p> <p>エネ 638 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 8.6 g 食塩 3.23 g</p>		<p>ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) おかしなバナナ</p> <p>エネ 694 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 21.2 g 食塩 3.49 g</p>		<p>えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ) 手作りあんシュー(栗あん)</p> <p>エネ 580 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 22.6 g 食塩 3.34 g</p>		<p>ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) 洋なし缶 手作り柿ミックスゼリー</p> <p>エネ 555 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 11.3 g 食塩 1.84 g</p>		<p>ごはん 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 手作りパウンドケーキ</p> <p>エネ 686 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 26.6 g 食塩 3.59 g</p>		<p>ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) ミニ羊甘ロール</p> <p>エネ 635 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.23 g</p>		<p>ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ) 手作りみるくまんじゅう(白あん)</p> <p>エネ 664 kcal 蛋白 22 g 脂質 20.9 g 食塩 1.92 g</p>
夕		<p>ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)</p> <p>エネ 570 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g</p>		<p>ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え</p> <p>エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g</p>		<p>ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)</p> <p>エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g</p>		<p>ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ</p> <p>エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 23 g 食塩 2.48 g</p>		<p>ごはん かれいのグリル(マスタードタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て</p> <p>エネ 494 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.91 g</p>		<p>ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)いりこ風味</p> <p>エネ 561 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.27 g</p>		<p>ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)</p> <p>エネ 513 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.42 g</p>
	計	<p>エネ 1618 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 36.2 g 食塩 6.71 g</p>		<p>エネ 1639 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 42.6 g 食塩 5.67 g</p>		<p>エネ 1538 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 52.9 g 食塩 8.12 g</p>		<p>エネ 1559 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 40.8 g 食塩 5.27 g</p>		<p>エネ 1608 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 51.5 g 食塩 7.04 g</p>		<p>エネ 1613 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 46.3 g 食塩 5.45 g</p>		<p>エネ 1561 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 42.5 g 食塩 6.24 g</p>

献立 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん・ふりかけ かに玉 ほうれん草と豚肉のカレースープ フルーツ(バナナ)	ごはん・佃煮 鶏つみれ 豆とベーコンのスープ	ごはん・ふりかけ 洋風だし巻き卵 キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て 特製ミルクコーヒー	ごはん・ふりかけ スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなと豚肉のスープ	ごはん・ふりかけ 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とベーコンのポトフ	パン・ジャム ハムチーズピカタ キャベツと鶏肉のトマトスープ	ごはん・梅 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(さつまいも・人参) カルシウムミルク	
	エネ 445 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.29 g	エネ 448 kcal 蛋白 15 g 脂質 11.7 g 食塩 1.68 g	エネ 450 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 12.8 g 食塩 0.62 g	エネ 412 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 9.1 g 食塩 1.53 g	エネ 411 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 12.1 g 食塩 1.45 g	エネ 391 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 8.7 g 食塩 1.23 g	エネ 449 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.1 g 食塩 0.64 g	
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 手作りチョコマドレーヌ	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麹ドレサダ 手作り水ようかん	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ) 手作りみるくまんじゅう(抹茶)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ 手作りきなこシフォンカップケーキ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いしやきいもと桃山	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしとといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐) 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味 ドームケーキ(チョコ)	
	エネ 599 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.2 g 食塩 2.41 g	エネ 613 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 12 g 食塩 4.31 g	エネ 666 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.69 g	エネ 555 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.98 g	エネ 553 kcal 蛋白 29 g 脂質 8.1 g 食塩 2.8 g	エネ 696 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.3 g 食塩 2.48 g	エネ 566 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13.4 g 食塩 1.86 g	
夕	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根菜・しいたけ) さざみ高菜	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサダ	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ヨーグルトのはちみつソースかけ	
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 473 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.48 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 595 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 22.6 g 食塩 2.64 g	エネ 621 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 22.1 g 食塩 2.6 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g	
計	エネ 1650 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 51.2 g 食塩 7.12 g	エネ 1534 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 38.9 g 食塩 8.47 g	エネ 1574 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 44.5 g 食塩 5.39 g	エネ 1562 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 46.4 g 食塩 6.15 g	エネ 1585 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 42.3 g 食塩 6.85 g	エネ 1622 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 50.7 g 食塩 6.31 g	エネ 1591 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 43.7 g 食塩 4.8 g	
日付	29	30						
朝	ごはん・ふりかけ でんぶ入りだし巻き卵 グリーンピースのポタージュスープ	ごはん・佃煮 ジャーマンポテト(ウイナー) チンゲン菜と豚肉のスープ			<p>9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理</p>		<p>9月25日(木)昼食 秋の実りカレー</p>	<p>9月26日(金)昼食 栗ごはん</p>
	エネ 426 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.09 g	エネ 381 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 6.6 g 食塩 1.26 g						
昼	お好み焼き(豚肉) 荻わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根菜) 手作りパバロア(ミルク金時風味)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 手作りあんシュー(よもぎあん)						
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 591 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 18.9 g 食塩 2.42 g						
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(巻麩) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋)白味噌仕立て 昆布佃煮						
	エネ 584 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 25.8 g 食塩 1.62 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g						
計	エネ 1556 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 60.8 g 食塩 7.17 g	エネ 1540 kcal 蛋白 46.6 g 脂質 39 g 食塩 6.75 g						

9月22日(月)昼食
あみだいこん
岡山県郷土料理



あみだいこんとは、あみえびと大根を一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなって家庭で食べることは減ったそうです。

9月25日(木)昼食
秋の実りカレー



実りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱調理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。

9月26日(金)昼食
栗ごはん



栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになってくれます。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。