

令和 4年 9月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	水	木	金	土
			1日 (536kcal 塩分3.0g)	2日 (535 kcal 塩分2.4g)	3日 (504kcal 塩分3.2g)
			かしわごはん 豆腐のおやき 漬物・味噌汁 ヨーグルト	揚げ魚の野菜あんかけ 三色ナムル 漬物・味噌汁 果 物	鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 漬物・味噌汁 果 物
5日 (536kcal 塩分2.8g)	6日 (539kcal 塩分2.8g)	7日 (545kcal 塩分3.2g)	8日 (631kcal 塩分3.7g)	9日 (536kcal 塩分2.4g)	10日 (506kcal 塩分2.8g)
冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 お浸し 果 物	豚肉の中華風旨煮 マヨネーズ和え 漬物・味噌汁 果 物	萩ごはん・魚の塩焼き さつま芋のサラダ 漬物・味噌汁 果 物	魚の唐揚げネギソース シャキ芋の酢の物 味噌汁 果 物	かぼちゃのコロッケ キャベツサラダ 漬物・お吸い物 ヨーグルト	肉じゃが マカロニサラダ 漬物・味噌汁 果 物
12日 (509kcal 塩分3.3g)	13日 (530kcal 塩分3.0g)	14日 (530 kcal 塩分3.3g)	15日 (582kcal 塩分3.2g)	16日 (565kcal 塩分3.6g)	17日 (403kcal 塩分2.5g)
鶏の舞茸煮込み 白和え 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 豆腐と水菜サラダ 漬物・お吸い物 ヨーグルト	信田袋の炊き合せ 胡麻マヨ和え 漬物・味噌汁 果 物	餃 子 ポテトサラダ 漬物・酸辣湯風 果 物	かき揚げ丼 和え物 味噌汁 果 物	魚の照り焼き 青菜の炒め煮 煮豆・味噌汁 ヨーグルト
19日 (542kcal 塩2.5g)	20日 (510kcal 塩分3.0g)	21日 (566kcal 塩分2.8g)	22日 (506kcal 塩分3.1g)	23日 (489kcal 塩分2.7g)	24日 (530kcal 塩分3.0g)
赤 飯 天麩羅 煮豆・お吸い物 果 物	鶏のつくねと野菜の煮物 味噌マヨネーズ 漬物・味噌汁 果 物	鶏のチーズピカタ キャベツの海苔和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚のおろし煮 伴三絲 漬物・味噌汁 果 物	魚の利休焼き 小松菜の煮浸し 長芋の磯和え・味噌汁 果 物	握り寿司 梅紫蘇ポテトサラダ 漬物・お吸い物 果 物
26日 (582kcal 塩分3.0g)	27日 (502kcal 塩分2.3g)	28日 (540kcal 塩分3.2g)	29日 (520kcal 塩分3.1g)	30日 (531kcal 塩分3.2g)	日 (kcal 塩分.g)
豚小間つくね ピーマンの塩昆布和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚の和風ステーキ マカロニサラダ 漬物・味噌汁 果 物	鮭のチャンチャン焼き 白和え 煮豆・味噌汁 果 物	助六寿司 胡瓜の酢の物 漬物・けんちん汁汁 果 物	酢 豚 磯和え 漬物・中華スープ ヨーグルト	

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

厳しい残暑が続き台風が到来する時期ですが、「秋分」を過ぎるとようやく秋めき「秋の夜長」が始まります。

収穫の秋、実りの秋で、食べ物もおいしくなる時期です。急に涼しくなりますので体調崩さぬよう…。