

# 令和 6年 9月分 献立予定表

栄 養 科

月	火	木	金	土
<b>2日</b> (529kcal   塩分2.5g)	<b>3日</b> (520kcal   塩分3.1g)	<b>5日</b> (582kcal   塩分3.0g)	<b>6日</b> (565kcal   塩分3.6g)	<b>7日</b> (540kcal   塩分3.2g)
豆腐とひき肉の蒸し物 甘味噌かけ 漬物・味噌汁 果 物	太巻き寿司 サラダ 漬物・味噌汁 果 物	鶏むねと茄子の炒め物 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	かき揚げ丼 和え物 漬物・味噌汁 果 物	春巻き 酢の物 漬物・スープ 果 物
<b>9日</b> (535kcal   塩分2.4g)	<b>10日</b> (506kcal   塩分2.8g)	<b>12日</b> (530kcal   塩分3.0g)	<b>13日</b> (543kcal   塩分2.1g)	<b>14日</b> (566kcal   塩分2.8g)
揚げ魚の野菜あんかけ サラダ 漬物・味噌汁 果 物	肉じゃが サラダ 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 サラダ 漬物・味噌汁 果 物	ピーマンの肉詰め 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	鶏のチーズピカタ サラダ 漬物・味噌汁 果 物
<b>16日</b> (539kcal   塩分2.8g)	<b>17日</b> (542kcal   塩分2.5g)	<b>19日</b> (631kcal   塩分3.7g)	<b>20日</b> (532kcal   塩分2.6g)	<b>21日</b> (530kcal   塩分3.0g)
豚肉の中華風旨煮 和え物 漬物・味噌汁 果 物	<b>★おもてなし御膳★</b> 赤飯・天麩羅 茶碗蒸・お吸い物 和え物・果物 	魚の唐揚げネギソース サラダ 漬物・味噌汁 果 物	鶏のソテー サラダ 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
<b>23日</b> (489kcal   塩分2.7g)	<b>24日</b> (530kcal   塩分3.3g)	<b>26日</b> (582kcal   塩分3.0g)	<b>27日</b> (502kcal   塩分2.3g)	<b>28日</b> (490kcal   塩分2.5g)
魚の利休焼き 煮浸し 漬物・味噌汁 果 物	信田袋の炊き合せ 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	豚小間つくね 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚の和風ステーキ 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚の照り焼き サラダ 漬物・味噌汁 果 物
<b>30日</b> (545kcal   塩分3.2g)				
炊き込みご飯 豆腐のおやき 漬物・味噌汁 ヨーグルト				

新暦9月は厳しい残暑が続き、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」がはじまります。急に涼しくなり体調を壊さないよう、美味しいものをたくさん食べて体力をつけましょう。