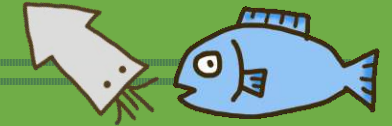
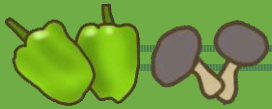


# 2022年9月 週間献立表



月日	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 煮物 和サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 梅味和え 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 磯香和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 南瓜の含め煮 辛し和え 漬物
昼食	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ ごぼう金平 人参しりしり 中華スープ 果物	ご飯 冷しゃぶしゃぶ 付け合わせ モズク酢 さつま芋オレンジ煮 赤だし デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 炒め煮 ドレッシングサラダ クリーミスープ 果物	ご飯 五目肉うどん 和え物 冬瓜の葛煮 フルーツ	あんかけチャーハン ひじきの煮物 ドレッシング和え 洋風スープ デザート	ご飯 照り焼き 付け合わせ 酢味噌和え 高野含め煮 かきたま汁 デザート	ご飯 カレームニエル 付け合わせ タマゴサラダ 炒り豆腐 若竹汁 デザート
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ 煮びたし 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 二色和え みぞれ汁	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 鶏肉じゃが なます 吸物	ご飯 おろし煮 付け合わせ 含め煮 ソテー 味噌汁	ご飯 けんちん焼 付け合わせ 含め煮 ナムル 吸物	ご飯 魚きのごソースかけ 付け合わせ ピーナツ和え 牛蒡サラダ 吸物	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ ロールキャベツ 焼きナス 味噌汁
カロリー	1733Kcal	1646Kcal	1639Kcal	1581Kcal	1542Kcal	1545Kcal	1633Kcal
蛋白質	61.0g	60.2g	58.0g	56.5g	55.3g	62.3g	57.4g
食塩	8.3g	6.8g	7.7g	8.0g	8.4g	8.4g	7.6g

## ★一言コラム★

『防災の日(9月1日)』

防災の日は1960年に制定されました。1923年9月1日に関東大震災が発生したことに由来していて、様々な災害に対する認識を深め、災害に備える心構えを啓蒙するという意義をもつ記念日です。また、地震や台風等に備えた防災訓練等のイベントも各自治体を中心に行っているようです。防災の日という記念日に際し、防災意識を高める意味でも今一度確認整理をしてみましょう。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。