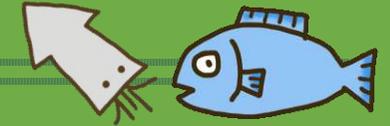
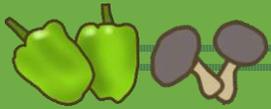


2022年9月 週間献立表



月日	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 お浸し 佃煮	ご飯 味噌汁 冷奴 レンコン炒め煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 きんぴら 二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 塩焼き 煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 蕪の煮物 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら卵の花 エノキの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 煮豆 漬物
昼食	祭り寿司 茄子の味噌煮 もやしナムル 吸物 和菓子	ご飯 ちゃんぽん 冬瓜の葛煮 青梗菜の和え物 洋菓子	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ 切り干し柔らか煮 シソ香和え 味噌汁 果物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 含め煮 彩なます 澄まし汁 わらび餅	ご飯 酢豚 ひじきの煮物 ピーナツ和え 味噌汁 ワッフル	ご飯 麻婆豆腐 炒め煮 オクラのごま和え ワントンスープ ゼリー	ご飯 西京焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮 おかか和え かき卵汁 フルーツ
夕食	ご飯 回鍋肉 含め煮 甘酢和え 洋風スープ	ご飯 魚の酒蒸し 付け合わせ 肉じゃが煮 辛子和え 赤だし	わかめご飯 魚のオイル焼き 付け合わせ 五目豆 ブロッコリツナ和え 吸物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 筍の煮物 カリフラワー梅肉和え けんちん汁	ご飯 南部焼き 付け合わせ がんもの含め煮 焼きナス スープ和風	ご飯 煮魚 付け合わせ 温泉卵あんかけ ポテトサラダ 吸物	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 高野豆腐炊き合わせ 大根サラダ コーンポタージュ
カロリー	1585Kcal	1548Kcal	1543Kcal	1562Kcal	1629Kcal	1587Kcal	1585Kcal
蛋白質	53.8g	60.8g	56.6g	65.5g	58.1g	57.8g	61.3g
食塩	8.6g	8.1g	7.6g	8.5g	8.4g	7.0g	7.1g

★一言コラム★

『白露(はくろ・しらつゆ)』

2022年の白露は、9月8日から9月22日です。白露は二十四節気のひとつです。白露とは、露が降り、白く輝くように見える頃という意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やされると、水滴になって葉や草花につくようになります。それが露(朝露)。日中はまだ残暑が続いていますが、朝晩は冷えるようになり、朝露が降り始める時期をあらわしています。体調管理に気を付けましょう♪



※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。

