

9/22週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
	秋分の日						
朝食	白はんぺんとじゃが芋の煮もの ブロッコリーのドレッシングあえ みそ汁(焼麴・ほうれん草) 	もやしのシャキシャキ炒め キャベツのポン酢あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	ゆで卵のあんかけ 大根の炒めもの みそ汁(えのき茸・人参) 	豆腐チャンプルー オクラの二色サラダ みそ汁(キャベツ・細葱) 	チキンとカリフラワーのケチャップ煮 マカロニサラダ スープ(大根・パセリ) 	焼ちくわと白菜の炒めもの キャベツの煮もの みそ汁(焼麴・人参) 	旬 豚肉とさつま芋の煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー114kcal ●蛋白質6.6g ●脂質0.9g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー110kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.7g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー161kcal ●蛋白質9.2g ●脂質8.8g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.6g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.6g ●脂質5.6g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー120kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.3g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー171kcal ●蛋白質7.2g ●脂質3.6g ●炭水化物30.2g ●食塩相当量2.5g
昼食	豚肉とれんこんの土佐煮 焼ちくわと小松菜の炒めもの 里芋のコーンあえ みそ汁(わかめ・人参) 	新 たららの甘辛から揚げ 大根のかに風味サラダ かぼちゃの煮もの みそ汁(卵・玉葱) 	鶏肉と白菜の中華炒め カリフラワーの煮もの レタスサラダ 鶏がらスープ(焼麴・細葱) 	新 そぼろちらし お揚げとブロッコリーの煮もの 胡瓜のあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	えび味噌シーフードチャプチェ 白はんぺんとキャベツのサラダ 白菜の煮もの 鶏がらスープ(焼麴・細葱) 	豚肉といんげんの煮もの じゃが芋の炒めもの 旬 なすの和風あえ みそ汁(卵・太葱) 	鶏肉とキャベツのソース炒め ハムと大根のサラダ オクラの煮もの みそ汁(焼麴・青菜) 
	●エネルギー303kcal ●蛋白質16.1g ●脂質14.8g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー297kcal ●蛋白質17.9g ●脂質10.6g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー249kcal ●蛋白質14.0g ●脂質17.4g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー315kcal ●蛋白質18.9g ●脂質18.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー217kcal ●蛋白質13.0g ●脂質5.4g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー270kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.5g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー188kcal ●蛋白質15.3g ●脂質9.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.6g
夕食	鶏肉の生姜焼き カリフラワーのミモザサラダ オクラの煮もの 鶏がらスープ(グリーンピース・玉葱) 	豚肉のデミソース炒め 五目揚げと白菜の煮もの 旬 なすのサラダ スープ(焼麴・太葱) 	ミナミカゴカマスの蒲焼き ポテトサラダ キャベツのさっと煮 みそ汁(わかめ・青菜) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 ウインナーとかぼちゃの炒めもの 白菜の枝豆あえ みそ汁(焼麴・玉葱) 	豚肉の葱塩焼き もやしのかき玉煮 旬 さつま芋のサラダ みそ汁(わかめ・えのき茸) 	牛丼 れんこんサラダ 大根の二色炒め みそ汁(ほうれん草・細葱) 	かれいのオーロラソース かぼちゃのそぼろ煮 白菜のサラダ スープ(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー262kcal ●蛋白質22.6g ●脂質14.5g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー206kcal ●蛋白質13.1g ●脂質11.2g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー317kcal ●蛋白質15.8g ●脂質16.9g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー298kcal ●蛋白質17.3g ●脂質14.4g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー347kcal ●蛋白質17.3g ●脂質21.4g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー225kcal ●蛋白質13.6g ●脂質11.0g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー295kcal ●蛋白質13.9g ●脂質13.9g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.1g

一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません
栄養量	エネルギー 679kcal 蛋白質 45.3g 脂質 30.2g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 613kcal 蛋白質 38.8g 脂質 27.5g 炭水化物 55.9g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 727kcal 蛋白質 39.0g 脂質 43.1g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 784kcal 蛋白質 46.2g 脂質 43.5g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 704kcal 蛋白質 37.9g 脂質 32.4g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 615kcal 蛋白質 35.1g 脂質 29.8g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 654kcal 蛋白質 36.4g 脂質 26.7g 炭水化物 75.5g 食塩相当量 8.2g