

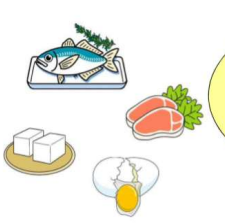


9月献立表

今月のおやつレク



おはぎを作る予定です。
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
きつねそば ゆかりおにぎり ミニかき揚げ マスカットゼリー	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜のぬた和え 長芋の白煮 かき玉汁	ご飯 ホキのムニエル 和風ソース さつまいもサラダ 野菜のトマト煮 マカロニスープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜の和え物 チンゲン菜の炒め物 味噌汁	ご飯 ハンバーグ きのごソース 海藻サラダ じゃがバター コンソメスープ	ご飯 赤魚の西京焼き 冷奴 ひじきの煮物 清まし汁
					
I値kcal:587kcal タバク質:14.4g 脂質:13.1g 食塩相:4.0g	I値kcal:503kcal タバク質:22.1g 脂質:10.5g 食塩相:2.6g	I値kcal:501kcal タバク質:19.7g 脂質:6.4g 食塩相:3.3g	I値kcal:645kcal タバク質:22.3g 脂質:24.6g 食塩相:3.1g	I値kcal:516kcal タバク質:15.0g 脂質:13.6g 食塩相:3.4g	I値kcal:413kcal タバク質:19.4g 脂質:4.7g 食塩相:2.3g
バウムクーヘン	レモンタルト	オレンジゼリー	メープルケーキ	もみじ饅頭	マロンワッフル
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズ和え なすの生姜炒め 味噌汁	【重陽の節句】 栗ご飯 かれいの更紗蒸し 小松菜の和え物 里芋ゆずみそ田楽 かき玉汁	ご飯 さばの味噌煮 キャベツの酢の物 さつま揚げと切り昆布の煮物 清まし汁	豚肉となすのカレー 和風サラダ バナナムース 福神漬	醤油ラーメン 菜めしおにぎり ニラ卵炒め 杏仁豆腐	ご飯 めばるの酒蒸し チンゲン菜のおかかポン酢和え 南瓜の煮物 味噌汁
					
I値kcal:538kcal タバク質:21.1g 脂質:12.8g 食塩相:2.5g	I値kcal:459kcal タバク質:22.6g 脂質:3.6g 食塩相:3.7g	I値kcal:581kcal タバク質:21.1g 脂質:19.0g 食塩相:2.8g	I値kcal:605kcal タバク質:16.1g 脂質:20.7g 食塩相:3.7g	I値kcal:568kcal タバク質:19.9g 脂質:14.4g 食塩相:4.4g	I値kcal:448kcal タバク質:21.2g 脂質:4.6g 食塩相:3.4g
【おやつレク】 おはぎ	ぶどうゼリー	クレープ	黒糖まんじゅう	パンケーキ (抹茶クリーム)	クリームコンフェ
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 鶏肉の香味ソースがけ いんげんの和え物 ツナじゃが 味噌汁	五目うどん いりご菜めしおにぎり 胡瓜の甘酢和え 厚揚げの煮浸し	【敬老会】 赤飯 季節の天ぷら 炊き合わせ 茶わん蒸し 清まし汁	豚丼 キャベツとツナのドレッシング和え いちごムース 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 青じそ冷奴 ひじきの炒り煮 清まし汁	ご飯 八宝菜 スナップエンドウの中華和え じゃが芋のバター醤油炒め 中華スープ
					
I値kcal:581kcal タバク質:24.0g 脂質:17.8g 食塩相:2.8g	I値kcal:504kcal タバク質:19.8g 脂質:6.9g 食塩相:4.1g	I値kcal:569kcal タバク質:21.5g 脂質:12.8g 食塩相:3.5g	I値kcal:511kcal タバク質:21.2g 脂質:9.5g 食塩相:2.8g	I値kcal:552kcal タバク質:18.4g 脂質:18.3g 食塩相:2.4g	I値kcal:536kcal タバク質:23.0g 脂質:13.5g 食塩相:2.3g
ととやき (いちご)	今川焼き (抹茶)	紅白まんじゅう	【おやつレク】 おはぎ	レモンケーキ	栗かすてら饅頭
22日	23日	24日	25日	26日	27日
カレーライス フレンチサラダ ぶどうのフルーチェ 福神漬	ご飯 鶏肉の醤油マヨ焼き チンゲン菜の錦糸和え ビーフンソテー 清まし汁	【セレクト献立】 ご飯 タラの香草パン粉焼き/ポークチャップ にんじんサラダ 里芋のクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 さばの焼き浸し 大根サラダ 大学芋 味噌汁	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーの梅かつお和え 長芋の白煮 味噌汁	散らし寿司 小松菜ともやしの和え物 じゃが芋の甘辛炒め 清まし汁
					
I値kcal:612kcal タバク質:16.1g 脂質:18.3g 食塩相:3.6g	I値kcal:593kcal タバク質:23.7g 脂質:20.2g 食塩相:3.3g	I値kcal:492kcal タバク質:21.4g 脂質:7.9g 食塩相:3.2g	I値kcal:626kcal タバク質:18.1g 脂質:21.4g 食塩相:2.4g	I値kcal:522kcal タバク質:22.7g 脂質:10.1g 食塩相:2.7g	I値kcal:466kcal タバク質:12.2g 脂質:7.2g 食塩相:4.1g
せんべい	おはぎ	いちごゼリー	ドーナツ	焼プリンタルト	カップチーズケーキ
29日	30日				
ご飯 豚肉のハニーマスタード炒め 大根のドレッシング和え スパゲティソース かき玉汁	【誕生日会】 赤飯 めばるの漬け焼き 白菜の辛子和え なすの炒め煮 清まし汁	たんぱく質の上手な摂り方 ★たんぱく質の適量は？ →体重1kgあたり1日に1～2g程度 1日に最低限必要なたんぱく質量は50～60gです  1日にこれだけ食べると約50gのタンパク質が摂れます！ 鰻1尾(100g)・卵1個・木綿豆腐1/2丁(150g)、豚肉100g 			
					
I値kcal:542kcal タバク質:24.1g 脂質:12.2g 食塩相:3.0g	I値kcal:469kcal タバク質:21.1g 脂質:12.1g 食塩相:3.0g				
もみじ饅頭 (クリーム)	フルーツケーキ				

たんぱく質の目安量



木綿豆腐90g(6g) 絹ごし豆腐120g(6g)
油揚げ1.5枚 30g(6g) 納豆1パック(6g)
魚1切れ約60g(12g) 肉類1切れ約60g(12g)
ヨーグルト1個80g(3g) 牛乳コップ1杯 200ml(6g)
卵1個(6g) チーズ1かけ20g(5g)
ご飯100g(2.5g)

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。