

9月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
	ごはん 豚肉の酢しょうゆ焼き もやしのピーナッツ和え いちじくとぶどうのヨーグルトかけ	ごはん 魚の柚庵焼き とろろ汁 ほうれん草のしめじ和え	イタリアンスパゲッティ ポテトサラダ パイナップル 生	五目寿司 じゃがいものそばろ煮 そうめん汁	なめこおろしそば きゅうりの酢味噌和え なし	
	484 kcal	398 kcal	489 kcal	521 kcal	378 kcal	
8	9	10	11	12	13	14
	ごはん 鰯の蒲焼 ほうれん草の菊花あえ 杏仁豆腐	ごはん エビフライ コーンスープ トマトのサラダ	ジャージャー麺 さつまいもの甘煮 キーウイ	ごはん 秋刀魚の焼き魚 えのきとワカメの澄まし汁 豆腐のみそ田楽	ぶっかけ肉うどん キャベツのゆかり和え みつ豆	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ワカメ汁 かぼちゃの煮物
	524 kcal	621 kcal	653 kcal	486 kcal	509 kcal	559 kcal
15	16	17	18	19	20	21
	ごはん 鰹と焼き豆腐の煮物 小松菜と人参のごま和え プリン	ごはん 牛肉のソース炒め 白菜のコンソメスープ 春雨の酢の物	ハッピーランチ	ごはん 和風ハンバーグ 人参スープ ほうれん草のソテー	焼きそば きゅうりと油揚げの酢の物 バナナ	
	527 kcal	413 kcal		536 kcal	461 kcal	
22	23	24	25	26	27	28
	ごはん 鶏の唐揚げ もやしときゅうりのナムル フルーツポンチ	ごはん 鯖の生姜煮 吉野汁 みぞれ和え	おにぎり（ふりかけ） おだまき蒸し ヨーグルト	ごはん 魚のカレー風味焼き ポテトスープ 切り干し大根のハリハリ	にゅうめん キャベツの梅肉和え りんご	ごはん 魚の照り焼き 豚汁 ほうれん草の白和え
	694 kcal	538 kcal	356 kcal	501 kcal	403 kcal	581 kcal
29	30	27	28	29	30	31
	ごはん 海老フライ じゃこきゅうサラダ パイナップル					
	511 kcal					