

# 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
		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 レタスのサラダ パイナップル 生	五目寿司 炒り菜 赤出汁	冷麺 さつまいもの甘煮 なし	
		409 kcal	357 kcal	467 kcal	464 kcal	
6	7	8	9	10	11	12
	ごはん 魚の蒲焼 きゅうりと上天の酢の物 フルーツポンチ	ごはん エビフライ カリフラワーのスープ トマトのサラダ	ざるそば 豚肉と椎茸の煮物 りんご	ごはん 秋刀魚の焼き魚 かき玉汁 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 ぶどうのヨーグルトかけ	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ワカメ汁 かぼちゃの煮物
	607 kcal	524 kcal	397 kcal	538 kcal	539 kcal	550 kcal
13	14	15	16	17	18	19
	ごはん 鯉と焼き豆腐の煮物 もやしと水菜の和え物 ゼリー	ごはん 牛肉のソース炒め 白菜のコンソメスープ ちくわときゅうりの梅和え	チャンポン麺 こんにゃくとちりめんの煮物 いちじくのヨーグルトかけ	ごはん 和風ハンバーグ 人参スープ 白菜のゆかり和え	焼きそば きゅうりと油揚げの酢の物 なし	
	490 kcal	400 kcal	414 kcal	475 kcal	435 kcal	
20	21	22	23	24	25	26
	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	ハッピーランチ	ごはん 魚のカレー風味焼き コーンスープ エリンギーとみつ葉の和え物	にゅうめん キャベツの梅肉和え バナナ	ごはん 魚の照り焼き なめこの味噌汁 ほうれん草の白和え
	676 kcal	531 kcal		520 kcal	369 kcal	484 kcal
27	28	29	30			
	ごはん えびの中華炒め 豆苗としめじのごま和え バナナ	ごはん 魚の梅煮 豚汁 焼きなす	ラーメン えのきとささみの香味和え 柿			
	413 kcal	570 kcal	414 kcal			