

福祉A 月間献立カレンダー



	デ フ 月		富祉A 月	間献立力	レンター	Taihei	
	В	月 9月1日 赤魚の漬け焼き	火 9月2日 炒 (压子	水 9月3日 ソーセージステーキ	木 9月4日 いわし入りハンバーグ	金 9月5日 アジの甘辛焼き	土 9月6日 玉子焼き
		ホ黒の演げ挽き プロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みそ汁	が「注す ほうれん草のサラダ Ca&Mgみいかけ みそ汁	ソーセーンスケーキ 白菜としらすの和え物 たいみそ みそ汁	いわし人バハンハーグ 大根のなめ茸和え うに風味ソース みそ汁	バンの日半REC 小松菜の梅和え 花けずり みそ汁	ユナルさ きゅういのサラダ 納豆 みど汁
₹ 1		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/9.2/6.5/9.1/1.7 豆腐の豚すき煮丼	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/8.7/13.5/5.8/1.7 シルバーのごま油焼き	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/6.7/5.8/9.2/1.7 ミニゆかりご飯	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/5.8/9.1/11.1/1.7 シイラの香草パン粉焼き	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/9.1/3.9/11.2/1.4 鶏肉とキャベソのオイスター炒め	ccal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩 234/12.1/16.6/11.2/1 マーボー豆腐
nei Aut		立場のから ご気件 小松菜の中華和え つけもの みど汁 フルーツ(白桃缶)	大根と竹輪の煮物スナッフエンドウの和え物みど汁	ミーゆがらに取 きしめん 焼いて食べる肉詰めいなり キャベツのサラダ フルーツ(パイン缶)	シャラの音学バン物味で 仰の花 オクラの塩こんぶ和え みど汁	病内とキャヘ70カイスダーがの ひじきの妙り意 プロッコリーの甘酢和え すまし汁	マーホー 豆腐 焼ギョーザ インゲンの和え物 中華スープ
Ē		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/12.1/11.6/25.9/1.8 助宗 々うのごき焼き		kcal/タンパワg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.6/10.9/49.5/3.6 ホキの和風焼き		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/19.1/17.9/17.6/1.9 赤魚のしそ醤油かけ	
7		キャベツの花天煮 オクラのサラダ みど汁	さつま芋のバター風味 カリフラワーとカニカマのサラダ すまし汁	レンコンの 意物 チンゲン菜のマヨ和え みど汁	筍の煮物 マカロニサラダ みど汁	白菜のさつま煮 アスパラの小海老和え みそ汁 kcal/タンバワg/脂質g/炭水化物g/塩分g	肉団子の煮物 サラダビーフン みそ汁
17.164	9月7日	226/15.7/11.2/17.0/2.1 9月8日	316/15.5/14.1/34.6/2.3 9月9日	231/13.2/10.4/21.6/2.1 9月10日	272/15.0/13.7/24.3/1.9 9月11 日	229/17.6/10.2/17.0/2.2 9月12日	353/13.7/14.3/44.6/3 9月13日
A	豆腐よせ キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁	カリフラワーとツナのソテー 青のJ天 あっさい高菜 みそ汁	目玉焼き スナップエンドウのだし和え ビタミンふいかけ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ピーマンと油揚げの煮物 ちいめん昆布 みそ汁	豆腐のひき肉包み キャベツのだし煮 いわし生差煮ベースト みそ汁	スクランプルエッグ 菜の花のサラダ 昆布とお抹茶のふいかけ みそ汁	がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え のり他 みそ汁
ALL MARKET	143/7.2/8.4/10.1/1.4 五穀ご飯	118/5.0/7.9/7.7/1.5 プリのたれがらめ	147/8.4/9.7/7.7/1.4 豚肉のバーベキュー風妙め	129/5.3/5.5/14.9/1.8 五目豆腐ハンバーグ	176/6.6/10.7/14.2/1.5 愛媛名物!芋炊きうどん	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.1/10.5/10.5/2.0 ホッケのみど演焼き	138/8.6/6.4/12.2/1. 鶏肉のごき炒め
是	チキンソテーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜のサラダ みそ汁	春雨のチャプチェ風 ボテトサラダ みそ汁	ふきと竹輪の煮物 キャベツのゆずみど和え すまし汁	白菜のとうみ煮 ほうれん草のビーナッツ和え みそ汁	レモン香る愛媛県産真鯛かツ チンゲン菜の山椒正油和え フルーツ(みかん缶)	おからの煮物 きゅうけとカニカマの中華和え すまし汁	かぼちゃとツナの煮物 ほうれん草のマヨ和え みど汁
£ £	239/13.8/13.1/18.8/2.1	286/15.5/12.3/31.6/2.0	239/13.9/10.8/23.7/1.8	240/11.2/12.9/22.3/2.1	501/15.2/8.1/88.9/3.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/15.1/10.9/15.5/1.5	339/17.4/20.7/23.9/2
7	鮭としめじの秋ピラフ パンプキンキッシュ風 プロッコリーとチースのサラダ スープ	豚肉とごぼうの旨煮 しろ菜と鶏肉の炒め物 なすのわさび和え みそ汁	すき焼き風コロッケ 根菜の煮もの 海藻サラダ みそ汁	鶏肉の梅焼き 車ふの煮物 オクラとベーコンのサラダ オニオンスープ	助宗タラの煮付け プロッコリーとウインナーのソテー レタスのツナマヨサラダ みそ汁	豚肉のカレー妙め さつま芋の煮物 インゲンのゆかり和え みど汁	ピリ辛豆腐煮 春巻 スナップエンドウの甘酢和シ 中華スープ
关 養 西		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/15.5/18.7/20.6/2.4 9月15日				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.3/13.9/30.4/1.8 9月19日	282/13.9/13.1/27.5/2
A	9月14日 あじさんが焼き 大根のサラダ たいみそ みそ汁	9月15日 サワラの漬け焼き 冬瓜の煮物 おさかなどぼろ みそ汁	9月 10日 豆腐よせ プロッコリーの酢味噌和え Ca&Mgふいかけ みそ汁	9月17日 大豆煮 青の川天 梅干し みそ汁	サストロロ サスティン サスティン サスティン サイド	9月19日 玉子焼き 小松菜のサラダ 納豆 みそ汁	9月20日 鮭寄せ れんこんの含め煮 えびみそ みど汁
é &	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/6.6/8.2/14.2/1.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/9.0/5.3/13.0/1.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6.2/7.1/9.2/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/6,9/7,9/13.0/1.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/8.5/5.1/8.9/1.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/11.9/15.7/10.4/1.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩 172/7.8/6.5/20.8/1.
200 (200	キタノメヌケのソテー じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ みそ汁	お赤飯 豚肉のすき煮 香味シューマイ きゅうりのサラダ 歌をの日 みそ汁	サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の彩川和え みそ汁	鶏肉のたらこマヨ焼き ごほうの煮物 トマトとナスのごま和え みそ汁	メンチカツ 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ みそ汁	豆腐と豚肉のとろみ煮 ちびっ子お好み焼き フロッコリーの小海老和え みそ汁	スパゲッティミートソース インゲンのサラダ スープ フルーツ杏仁
			kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/17.8/15.4/13.3/2.8 肉団子の甘酢炒め			kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/15.4/11.8/22.7/2.1 アジの山椒焼き	scal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩 523/17.4/11.9/89.7/4 とんかつ
7	小松菜の和えか つけもの みど汁 フルーツ(りんご缶)	ほうれん草と油揚げの煮びたしごぼうのサラダ	ひじき煮 ひじき煮 インゲンのなめ茸和え みそ汁	ルスクストリン ビーフン炒め カリフラワーとツナの中華和え 中華スープ	ウインナーと野菜炒め 大根のわさび和え みそ汁	サランの出版を 切干大根煮 キャベツのさっぱり和え みど汁	コーンピースオムレツ 菜の花のゆかり和え みそ汁
总	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.6/14.4/21.5/1.8 9月21日		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/10.6/9.2/30.4/3.2 9月23日	kcal/タンパワg/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/15.7/8.2/20.7/1.9 9月24 日		kcal/タンパワg/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/15.9/11.0/19.2/1.9 9月26日	
A	ソーセージステーキ フロッコリーと人参のサラダ Ca&Mgふいかけ みどけ	野菜入り丸場け焼き キャベツのビーナッツ和え 金山寺みそ みそ汁	ホッケの塩焼き インゲンのゆず塩和え うに風味ソース みそ汁	りっとう 目五焼き スナップのだし和え ビタミンふいかけ みそ汁	いわし入りハンバーグ オクラのわさび和え たいみそ みそ汁	豆腐よせ キャベツの抹茶塩和え の川畑 みど汁	スクランフルエック インゲンの辛子マヨ和え いわし生姜煮ペースト みぞ汁
接	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/7.0/7.8/9.1/1.6 手作) 千草焼き	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6,3/5,1/14,2/1,7 あごだし五目いない	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/6.8/9.3/6.9/1.4 秋の吹き寄せ丼	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/8.5/9.5/7.3/1.4 わかめそば	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/6.7/4.7/12.9/1.3 助宗タラのソテー	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/4.8/5.6/9.2/1.7 肉団子と大豆のトマト煮	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩 193/8.4/14.3/9.7/1.9 ホキのごま油焼き
	チャンでは 大根と鶏肉の煮物 スナップと海藻のサラダ みそ汁	めこにし五日 いらり レバーのかけん焼き ほうれん草の塩こんぶ和え すまし汁	れいべきむせれ つけもの じゃか芋のサラダ みそ汁 みから 和梨ゼリー	が内と野菜炒め キャベツのさっぱり和え フルーツ(オレンジ)	がほちゃのとぼろ煮 大根と枝豆のドレッシング和え みど汁	科団ナビス豆のドイド急 ギンゲン菜のベーコン炒め スパゲティサラダ ヨーグルト	が中心にを困解さ 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁
美		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/15.5/14.1/25.2/3.3 豚肉の中華炒め		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/18.5/7.3/72.7/3.1 チキンステーキ	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/18,2/9.5/25,3/1.9 オープンオムレツ	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/16.1/13.1/38.7/2.8 エビと舞茸のブリッター	
7	小松菜とさつま揚げの煮物 かぼちゃのマヨ和え みど汁	イワシつみれと冬瓜の炊き合わせ カリフラワーのサラダ みそ汁		猫の意物 白菜のごま和え みそ汁	ほうれん草の妙め煮 ビクルス みそ汁	を瓜の煮物 白菜の甘酢サラダ みど汁	れんこんの意物 プロッコリーの和え物 すまし汁
発養						kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/15.4/23.2/40.7/1.6	
明美	サスの/しかめ 彩小焼き えびみそ みと汁	ソーセージステーキ プロッコリーの梅和え おきみそぶいかけ みそ汁	あじさんが焼き キャベツの和え物 おさかなそぼろ みそ汁	م ^{سم} سر			9.
总	162/7.1/9.8/11.7/1.9	kcal/タンパワg/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/7.4/5.9/9.8/1.8	124/6.4/5.0/14.0/1.5				
	鶏の唐揚げ 水餃子のスープ煮 切干大根のサラダ かきたま汁	和風ハンバーグ ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	豚肉とかぶの甘辛煮 スナップエンドウのソテー グリーンサラダ みそ汁		,	. 2	
美 五		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.5/16.5/21.2/2.3 五子のセチャンライス チンゲン菜のサラダ スープ					