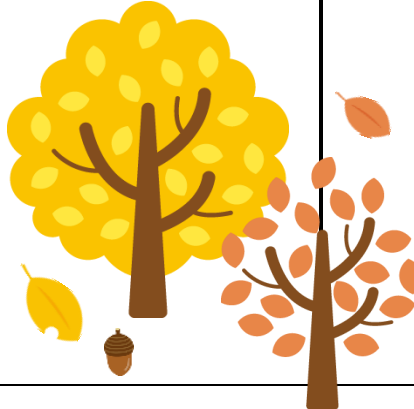


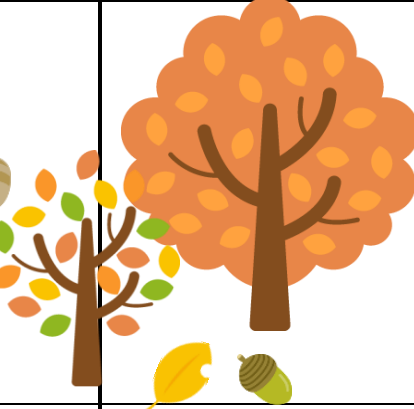














9月 献立カレンダー 後半

	月	火	水	木	金 9月15日	土 9月16日	日 9月17日
おひるごはん							
					豚肉のケチャップパスタ しらすサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 千草玉子焼き えびと野菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/14.0/11.8/40.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/13.9/9.8/52.0/1.1	
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
おひるごはん							
		ご飯 海老入り厚焼玉子 炊き合わせ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 ハッシュドポーク ひじきのサラダ みそ汁	ご飯 黄金カレイの煮付け マセドアンサラダ 豚汁	ご飯 豆腐のどぼろあん キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/13.7/8.8/62.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/14.9/8.5/53.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/16.5/12.2/51.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/15.4/7.8/56.0/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 420/15.6/11.1/63.2/1.0		
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
おひるごはん							
	ご飯 スケノウダラの揚げ煮 ポパイソテー みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉のごまみそ炒め さつまいもの甘煮 すまし汁	納豆ごはん 秋鮭の漬け焼き 鶏肉と大根の炒り煮 みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 お豆と秋野菜のグラタン トマトと水菜の中華和え みそ汁	スパゲッティミートソース しらすサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 千草玉子焼き えびと野菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/12.8/6.2/58.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 440/13.4/9.6/72.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/18.2/9.1/54.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/13.0/9.4/65.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/17.7/14.6/44.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/13.9/9.8/52.0/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。