

2025年 9月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	
	ひじきごはん みそ汁 鱈の照焼き ポテトサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き がんもの煮物 やさいサラダ	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 かにしゅうまい たたききゅうり	ごはん みそ汁 揚げ魚の梅煮 里芋の炒め煮 こまつなのごま和え	ロールパン かぶのスープ ハンバーグ トマトソース さつま芋の甘煮 コールスローサラダ	
	エネルギー 618 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 13.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 24.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 28.7 g 食塩 4.1 g	
	8日	9日	10日	11日	12日	
	ごはん みそ汁 チキン南蛮 大根の煮物 ほうれん草のからし和え	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのなめ茸和え	ごはん みそ汁 ほきの香味ソースがけ きんぴらごぼう 春雨サラダ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切り干大根の炒り煮 玉葱とトマトの和え物	なすとひき肉のトマトパスタ コンソメスープ わかめサラダ フルーツ(もも)	
	エネルギー 668 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 21.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 18.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.9 g 食塩 3.7 g	
	15日	16日	17日	18日	19日	
	けいろうのひ  敬老の日	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ 春巻き 白菜の磯和え	ごはん みそ汁 鶏肉のんにく醤油焼き なすの揚げ出し きゅうりのおかか和え	ごはん みそ汁 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 もやしの胡麻酢和え	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 チンゲン菜のマヨネーズ和え	
		エネルギー 583 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 16.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 22.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.3 g 食塩 3.0 g	
	22日	23日	24日	25日	26日	
	ごはん みそ汁 かれの煮つけ 水ぎょうざ こまつなのわさび和え	しゅうぶんのひ 秋分の日 	ごはん みそ汁 白身魚の和風きのこソース 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え	ごはん もやしのスープ 坦々春雨 やさいサラダ	チキンカレー ほうれん草のスープ たまごサラダ フルーツ(みかん)	
	エネルギー 588 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.7 g 食塩 3.2 g		エネルギー 601 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.9 g	
	29日	30日				
	ごはん みそ汁 八宝菜 ブロッコリーの和え物	二色丼 豆腐のとろみ汁 かぶときゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル)				
	エネルギー 598 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 21.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.7 g 食塩 3.0 g				

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合があります(ばあい)がありますのでご了承(りょうしょう)ください。