

9月のこんだて

	<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 寒天寄せ (鶏ひき肉、オクラ、トマト) かぼちゃのサラダ (ブロッコリー、いんげん) なすのみそ汁 <p>・ふかしじゃがいも</p> <p>②昆布・フルーツ</p>	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 蒸し鶏の香味ソース 切干大根の煮物 (人参、れんこん、刻み昆布) キャベツの甘酢漬け (キャベツ、人参、めかぶ) 大根のみそ汁 <p>・ふりかけおにぎり</p> <p>③れんこん・フルーツ</p>	<p>3・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参) かぼちゃのマリネ (かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン) しめじのみそ汁 <p>・トマトのゼリー</p> <p>④大根</p>	<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏手羽元の煮物 とうもろこしの唐揚げ きゅうりの梅酢漬け (キャベツ、きゅうり、しそ) 野菜スープ <p>・いちじくのケーキ</p> <p>⑤昆布</p>	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き じゃが芋のブイヨン煮 (じゃがいも、玉ねぎ、油揚げ) スパゲティサラダ (キャベツ、人参、セリ) 豆腐のみそ汁 <p>・くずもち</p> <p>⑥煮干</p>
<p>7・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き とうかんのそぼろ煮 (とうかん、鶏ひき肉) きゅうりの酢の物 (キャベツ、オクラ、きゅうり) なすのみそ汁 <p>・塩昆布のおにぎり</p> <p>⑦きゅうり</p>	<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎょうぎ (豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ) 漬物 具だくさん汁 <p>[わらしこまつり企画]</p> <p>・焼きとうもろこし</p> <p>⑧煮干・フルーツ</p>	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) もやしの酢の物 (もやし、人参、わかめ) キャベツのみそ汁 <p>・ふかしいも</p> <p>⑨するめ</p>	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き キャベツのサラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) トマトのマリネ (トマト、玉ねぎ) オクラのみそ汁 <p>・もろきゅう</p> <p>⑩昆布・プルーン</p>	<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもコロッケ (豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ) トマトとなしのサラダ (玉ねぎ、ブロッコリー、なし) みそ汁 <p>・おいもの蒸しパン</p> <p>⑪煮干</p>	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみそ焼き さつまいもの甘煮 (さつまいも、刻み昆布) ごぼうのサラダ (ごぼう、小松菜、ひじき) わかめスープ <p>・おいなりさん</p> <p>⑫するめ</p>
<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> もずくの天ぷら (もずく、玉ねぎ、人参) 冷しゃぶサラダ (豚肉、キャベツ、きゅうり) 冷やしトマト 大根のみそ汁 <p>・漬物おにぎり</p> <p>⑬煮干</p>	<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 根菜のブイヨン煮 (大根、玉ねぎ、人参、油揚げ) キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) 長ねぎのみそ汁 <p>・なしのケーキ</p> <p>⑭するめ</p>	<p>16・鮭のスパゲティ (鮭、大根、しそ)</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、きゅうり) ほうれん草のスープ <p>・干びょうのおにぎり</p> <p>⑮昆布・フルーツ</p>	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 (豚ひき肉、ねぎ、にら) ささみのサラダ (キャベツ、ブロッコリー) 野菜スープ <p>・もものゼリー</p> <p>⑯大根</p>	<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 根菜とひじきのみそ煮 (大根、ごぼう、人参、ひじき) 小松菜のりし和え (小松菜、白菜、のり) しめじのみそ汁 <p>・じゃがいもの甘みそ</p> <p>⑰煮干・フルーツ</p>	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参) 粉ふきいも あさつきのみそ汁 <p>・パン</p> <p>⑱するめ</p>
		<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 五目煮 (人参、れんこん、ひよこ豆) いんげんのごま和え (キャベツ、いんげん、ごま) じゃがいものみそ汁 <p>・ゆかりおにぎり</p> <p>⑲昆布</p>	<p>24・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) キャベツのサラダ (キャベツ、人参、パプリカ) モロヘイヤのスープ <p>・ふかしいも</p> <p>⑳煮干・フルーツ</p>	<p>25・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き ひじき煮 (ごぼう、人参、さやいんげん) 切干のはりはり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) 小松菜のみそ汁 <p>・りんごのケーキ</p> <p>㉑するめ</p>	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、じゃがいも) 小松菜のごま和え (小松菜、人参、油揚げ) しいたけのみそ汁 <p>・みつ豆</p> <p>㉒煮干</p>
<p>28・ひじきごはん (鶏肉、人参、ひじき)</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏ひき肉) きゅうりの酢の物 (キャベツ、きゅうり、わかめ) もやしのみそ汁 <p>・おはぎ</p> <p>㉓煮干</p>	<p>29・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のしょうが焼き なすのトマト煮 (なす、玉ねぎ、しめじ、人参) キャベツの酢みそ和え (キャベツ、小松菜、油揚げ) 大根のみそ汁 <p>・じゃこおにぎり</p> <p>㉔きゅうり・フルーツ</p>	<p>30・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 根菜の煮物 (大根、ごぼう、高野豆腐) 切干と小松菜のナムル (切干大根、もやし、小松菜) 玉ねぎのみそ汁 <p>・とうもろこし</p> <p>㉕するめ</p>			
<p>予定栄養量: エネルギー…571 kcal たんぱく質…19.6g 脂質…12.3g 食塩…2.0g</p>					