

# 9月 献立カレンダー 前半

	月	火	水	木	金 9月1日	土 9月2日	日 9月3日
おひるごはん					 ご飯 白糸タラの甘辛煮 キャベツとじゃが芋の豚肉炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふいかけご飯 ポーク/テー BBQソース 白菜の煮浸し みそ汁	
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/15.0/6.5/56.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/13.2/10.2/50.1/1.2	
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
おひるごはん	 秋色ピラフ クリームシチュー コーンサラダ	 ご飯 豆腐と豚肉のケチャップ煮 白菜のサラダ スープ	 ご飯 ●秋鮭のちゃんちゃん焼き風 きゅうりのごま和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 かき玉そうめん 高野豆腐の唐揚げ ヨーグルト	 鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉のバター醤油炒め ひじきの煮物 みそ汁	 ご飯 秋鮭の南蛮漬け かぼちゃのバター煮 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 442/12.7/14.4/63.6/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/11.3/8.5/60.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/13.7/9.3/55.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/19.4/12.6/45.1/2.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/14.3/10.5/51.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.3/6.6/65.4/0.9	
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日			
おひるごはん	 親子丼 大豆と昆布の炒り煮 みそ汁	 ご飯 白糸タラのパン粉焼き いろいろサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 肉じゃが 白菜のごま和え すまし汁			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/19.0/7.2/53.6/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/15.9/11.7/55.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/16.2/11.0/64.4/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/14.4/8.8/65.8/1.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。