

9月 献立表～後期食～

ナーサリールーム

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		午前食	午後食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	全粥(80) 大根スープ 豚ひき肉と茄子のケチャップ煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油 じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん なす
3	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 かれいと南瓜の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ 牛乳 かれい	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉	ブロッコリー にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ
4	水	全粥(80) 茄子の味噌汁 鮭とカリフラワーの煮物	全粥(80) さつま芋スープ 豆腐と白菜の味噌煮	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油 さつまいも	なす カリフラワー たまねぎ はくさい にんじん
5	木	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物	鶏野菜味噌うどん りんご煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ	かゆ 調合油 うどん	キャベツ なす たまねぎ かぶ こまつな りんご
6	金	全粥(80) 玉葱スープ かれいとじゃが芋のトマトチーズ煮	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	かれい パルメザンチーズ みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	たまねぎ ビーマン トマト にんじん かぼちゃ カリフラワー
7	土	全粥(80) 白菜の味噌汁 豚ひき肉とさつま芋の煮物	全粥(80) かぶスープ 鮭とキャベツの煮物	みそ 豚 ひき肉(赤身) さけ	かゆ さつまいも 調合油	はくさい たまねぎ かぶ キャベツ にんじん
9	月	全粥(80) 南瓜スープ かれいと白菜の味噌煮	全粥(80) 茄子の味噌汁 豆腐とかぶの煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ 調合油	かぼちゃ はくさい たまねぎ なす かぶ にんじん
10	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのトマトチーズ煮	全粥(80) 人参の味噌汁 かれいとさつま芋の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) パルメザンチーズ みそ かれい	かゆ じゃがいも 調合油 さつまいも	カリフラワー ビーマン トマト にんじん たまねぎ
11	水	全粥(80) 茄子の味噌汁 豆腐とたまねぎの煮物	全粥(80) さつま芋スープ 豚ひき肉とキャベツの味噌ミルク煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身) 牛乳	かゆ 調合油 さつまいも 片栗粉	なす たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん
12	木	全粥(80) 人参スープ かれいとかぶの煮物	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ 調合油 じゃがいも	にんじん かぶ たまねぎ はくさい ブロッコリー
13	金	豚と野菜の全粥 りんご煮	全粥(80) きゃべつスープ 鮭と茄子のケチャップ煮	豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	ほうれんそう りんご キャベツ なす たまねぎ
14	土	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮	全粥(80) かぶスープ 鶏ひき肉と南瓜の煮物	豆腐 みそ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖	キャベツ にんじん かぶ かぼちゃ たまねぎ
17	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 かれいと南瓜の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ 牛乳 かれい	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉	ブロッコリー にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ
18	水	全粥(80) 茄子の味噌汁 鮭とカリフラワーの煮物	全粥(80) さつま芋スープ 豆腐と白菜の味噌煮	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油 さつまいも	なす カリフラワー たまねぎ はくさい にんじん
19	木	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物	鶏野菜味噌うどん りんご煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ	かゆ 調合油 うどん	キャベツ なす たまねぎ かぶ こまつな りんご
20	金	全粥(80) 玉葱スープ かれいとじゃが芋のトマトチーズ煮	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	かれい パルメザンチーズ みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	たまねぎ ビーマン トマト にんじん かぼちゃ カリフラワー
21	土	全粥(80) 白菜の味噌汁 豚ひき肉とさつま芋の煮物	全粥(80) かぶスープ 鮭とキャベツの煮物	みそ 豚 ひき肉(赤身) さけ	かゆ さつまいも 調合油	はくさい たまねぎ かぶ キャベツ にんじん
24	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのトマトチーズ煮	全粥(80) 人参の味噌汁 かれいとさつま芋の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) パルメザンチーズ みそ かれい	かゆ じゃがいも 調合油 さつまいも	カリフラワー ビーマン トマト にんじん たまねぎ
25	水	全粥(80) 茄子の味噌汁 豆腐とたまねぎの煮物	全粥(80) さつま芋スープ 豚ひき肉とキャベツの味噌ミルク煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身) 牛乳	かゆ 調合油 さつまいも 片栗粉	なす たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん
26	木	全粥(80) 人参スープ かれいとかぶの煮物	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ 調合油 じゃがいも	にんじん かぶ たまねぎ はくさい ブロッコリー
27	金	豚と野菜の全粥 りんご煮	全粥(80) きゃべつスープ 鮭と茄子のケチャップ煮	豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	ほうれんそう りんご キャベツ なす たまねぎ
28	土	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮	全粥(80) かぶスープ 鶏ひき肉と南瓜の煮物	豆腐 みそ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖	キャベツ にんじん かぶ かぼちゃ たまねぎ
30	月	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	全粥(80) 大根スープ 豚ひき肉と茄子のケチャップ煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油 じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん なす

調味料:かつおだし、塩、醤油、ケチャップを使用しています

栄養価:エネルギー 191kcal たんぱく質 9.7g 脂質 2.9g 炭水化物 34.9g カルシウム 56mg 食塩 0.5g

HOSFEX