

曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝A	9月9日(月) 昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句	9月16日(月) 昼食 敬老の日	9月17日(火) おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』 十五夜				御飯 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:390kcal 蛋白:13.3g 脂質:9.6g 食塩:1.34g
昼							御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え とろろ汁 E:460kcal 蛋白:25.5g 脂質:8.4g 食塩:1.76g
お	9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられておりました。	敬老の日はハッピーマンデー制度により、9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、何歳からという決まりはないそうです。ナリコマの敬老の日は秋を感じるメニューや人気の高いお刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。	昔から日本では月を眺めて楽しむ文化がありました。十五夜に月を眺める風習は、平安時代に中国から日本へ伝わったと言われています。お月見は十五夜だけでなく十日夜や十三夜もあり、3日間全てお月見が出来ると縁起が良いとされています。ナリコマの十五夜のおやつは満月のようにきれいなプリンです。				手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕							御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:574kcal 蛋白:26.6g 脂質:21.9g 食塩:2.76g
計							E:1456kcal 蛋白:65.5g 脂質:39.9g 食塩:5.88g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・もやし) E:377kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.2g 食塩:1.66g	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ) E:375kcal 蛋白:17.1g 脂質:5.4g 食塩:1.89g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:400kcal 蛋白:11.1g 脂質:11.4g 食塩:1.66g	御飯 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:362kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.6g 食塩:1.38g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しいたけ) E:372kcal 蛋白:10.0g 脂質:10.0g 食塩:1.74g	御飯 青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんの白ごま和え フルーツ(カットりんご) E:312kcal 蛋白:12.8g 脂質:11.2g 食塩:1.47g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとなめこの麺ナマル和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:330kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.0g 食塩:1.31g
昼	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:469kcal 蛋白:24.8g 脂質:11.5g 食塩:1.99g	御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ E:545kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.9g 食塩:1.58g	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味 E:543kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.9g 食塩:3.22g	御飯 さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶 E:481kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.5g 食塩:1.42g	さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:546kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.4g 食塩:2.60g	御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:601kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.5g 食塩:1.95g	御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・大根葉) E:519kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.1g 食塩:2.10g
お	手作りキャラメルマドレーヌ E:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	おかしなバナナ E:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	ふんわりロールケーキ(ミルク) E:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と切干大根の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)白味噌仕立て E:577kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.8g 食塩:2.31g	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根) E:472kcal 蛋白:24.4g 脂質:9.9g 食塩:2.20g	御飯 白身魚の唐揚げ(刊風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け E:460kcal 蛋白:20.7g 脂質:10.7g 食塩:2.19g	御飯 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐) E:581kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.9g 食塩:2.99g	御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 高菜炒め E:506kcal 蛋白:15.9g 脂質:14.9g 食塩:2.43g	御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て E:489kcal 蛋白:24.7g 脂質:11.3g 食塩:2.29g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味 E:557kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.9g 食塩:2.77g
計	E:1584kcal 蛋白:60.8g 脂質:48.4g 食塩:6.09g	E:1484kcal 蛋白:64.9g 脂質:38.6g 食塩:5.77g	E:1479kcal 蛋白:58.9g 脂質:37.9g 食塩:7.08g	E:1558kcal 蛋白:63.9g 脂質:43.2g 食塩:5.84g	E:1581kcal 蛋白:53.0g 脂質:45.3g 食塩:6.86g	E:1455kcal 蛋白:58.9g 脂質:45.8g 食塩:5.75g	E:1553kcal 蛋白:54.8g 脂質:41.4g 食塩:6.25g

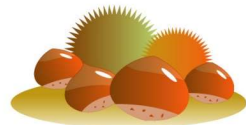
常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋) E: 347kcal 蛋白: 11.2g 脂質: 5.5g 食塩: 1.62g	御飯 玉子焼き キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) E: 401kcal 蛋白: 11.5g 脂質: 10.6g 食塩: 1.32g	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根・わかめ) E: 328kcal 蛋白: 17.3g 脂質: 3.5g 食塩: 1.59g	御飯 いかつみれ(コンソメ) 納豆 味噌汁(白菜・じゃがいも) E: 371kcal 蛋白: 14.2g 脂質: 6.5g 食塩: 1.70g	御飯 5品目具材の玉子焼き アスパラと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E: 373kcal 蛋白: 11.8g 脂質: 7.6g 食塩: 1.68g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参) E: 371kcal 蛋白: 12.5g 脂質: 7.5g 食塩: 1.51g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E: 373kcal 蛋白: 13.7g 脂質: 6.4g 食塩: 1.74g
	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) E: 493kcal 蛋白: 17.2g 脂質: 12.6g 食塩: 2.86g	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどう E: 509kcal 蛋白: 23.3g 脂質: 14.3g 食塩: 2.02g	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース) E: 566kcal 蛋白: 18.8g 脂質: 15.9g 食塩: 2.16g	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) E: 517kcal 蛋白: 19.6g 脂質: 20.2g 食塩: 3.19g	御飯 かれのいりのグリル(レモンタルタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E: 500kcal 蛋白: 25.9g 脂質: 13.0g 食塩: 2.34g	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ E: 495kcal 蛋白: 16.2g 脂質: 19.3g 食塩: 4.50g	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E: 483kcal 蛋白: 19.4g 脂質: 12.4g 食塩: 1.85g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E: 120kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.05g	手作りスイートポテト E: 70kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g	手作りあんシュー(いちごあん) E: 99kcal 蛋白: 2.3g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	いしやきいも 桃山 E: 86kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 0.2g 食塩: 0.05g	手作り紅茶パウンドケーキ E: 161kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.2g 食塩: 0.35g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) E: 50kcal 蛋白: 0.2g 脂質: 1.4g 食塩: 0.01g	豆乳かすてら E: 115kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 4.9g 食塩: 0.18g
	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E: 557kcal 蛋白: 23.5g 脂質: 20.3g 食塩: 2.63g	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とささみの酢の物 赤だし(ごぼう・玉ねぎ) E: 541kcal 蛋白: 22.9g 脂質: 23.2g 食塩: 2.27g	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮 E: 510kcal 蛋白: 14.2g 脂質: 14.7g 食塩: 2.97g	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味 E: 489kcal 蛋白: 27.3g 脂質: 13.3g 食塩: 2.56g	御飯 豚肉のブルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け E: 517kcal 蛋白: 20.9g 脂質: 19.0g 食塩: 2.11g	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ E: 589kcal 蛋白: 18.7g 脂質: 19.6g 食塩: 2.30g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース) ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E: 546kcal 蛋白: 21.7g 脂質: 15.9g 食塩: 2.04g
計	E: 1517kcal 蛋白: 54.3g 脂質: 40.5g 食塩: 7.16g	E: 1521kcal 蛋白: 58.8g 脂質: 49.7g 食塩: 5.67g	E: 1503kcal 蛋白: 52.6g 脂質: 38.1g 食塩: 6.82g	E: 1463kcal 蛋白: 62.3g 脂質: 40.2g 食塩: 7.50g	E: 1551kcal 蛋白: 60.7g 脂質: 50.8g 食塩: 6.48g	E: 1505kcal 蛋白: 47.6g 脂質: 47.8g 食塩: 8.32g	E: 1517kcal 蛋白: 57.2g 脂質: 39.6g 食塩: 5.81g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ) E: 347kcal 蛋白: 13.6g 脂質: 3.8g 食塩: 2.36g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) E: 385kcal 蛋白: 12.8g 脂質: 7.7g 食塩: 1.61g	御飯 擬製豆腐 いんげんとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ) E: 326kcal 蛋白: 8.7g 脂質: 4.0g 食塩: 1.41g	御飯 干草焼き アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・あさり) E: 371kcal 蛋白: 12.5g 脂質: 6.6g 食塩: 1.52g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・大根) E: 403kcal 蛋白: 11.4g 脂質: 10.9g 食塩: 1.55g	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 うまい菜の白ごま和え のり佃煮 E: 295kcal 蛋白: 15.7g 脂質: 10.8g 食塩: 1.50g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・油揚げ) E: 371kcal 蛋白: 13.9g 脂質: 8.2g 食塩: 1.39g
	秋のきのこ御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て E: 473kcal 蛋白: 18.5g 脂質: 13.2g 食塩: 3.04g	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) E: 547kcal 蛋白: 25.7g 脂質: 17.4g 食塩: 2.04g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨 E: 581kcal 蛋白: 15.3g 脂質: 21.0g 食塩: 2.52g	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) E: 509kcal 蛋白: 22.7g 脂質: 13.9g 食塩: 1.88g	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E: 562kcal 蛋白: 21.2g 脂質: 21.4g 食塩: 3.65g	御飯 焼そばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E: 623kcal 蛋白: 24.0g 脂質: 27.5g 食塩: 2.84g	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 色寒天(パイン缶添え) E: 537kcal 蛋白: 18.5g 脂質: 18.3g 食塩: 2.08g
お	手作り紅白まんじゅう E: 180kcal 蛋白: 2.7g 脂質: 0.5g 食塩: 0.09g	手作りプリン(塩ミルクソース) E: 108kcal 蛋白: 3.3g 脂質: 5.5g 食塩: 0.13g	手作りパウンドケーキ E: 163kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.35g	手作り柿ミックスゼリー E: 52kcal 蛋白: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.01g	手作りあんシュー(栗あん) E: 91kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	カルシウムせんべい グリーンティー E: 85kcal 蛋白: 0.6g 脂質: 0.1g 食塩: 0.20g	おはぎ E: 131kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.00g
	御飯 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅 E: 583kcal 蛋白: 24.2g 脂質: 22.5g 食塩: 1.88g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) E: 493kcal 蛋白: 16.2g 脂質: 18.8g 食塩: 1.44g	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) E: 487kcal 蛋白: 25.2g 脂質: 13.3g 食塩: 2.08g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(しめじ・もやし)白味噌仕立て E: 519kcal 蛋白: 21.5g 脂質: 17.7g 食塩: 2.09g	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし(おくら・おつゆ麩) E: 488kcal 蛋白: 22.2g 脂質: 15.7g 食塩: 2.31g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ) E: 533kcal 蛋白: 21.2g 脂質: 17.5g 食塩: 2.07g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て E: 504kcal 蛋白: 20.7g 脂質: 15.6g 食塩: 2.74g
計	E: 1583kcal 蛋白: 59.0g 脂質: 40.0g 食塩: 7.37g	E: 1533kcal 蛋白: 58.0g 脂質: 49.4g 食塩: 5.22g	E: 1557kcal 蛋白: 51.3g 脂質: 49.6g 食塩: 6.36g	E: 1451kcal 蛋白: 56.8g 脂質: 38.3g 食塩: 5.50g	E: 1544kcal 蛋白: 56.6g 脂質: 52.0g 食塩: 7.61g	E: 1536kcal 蛋白: 61.5g 脂質: 55.9g 食塩: 6.61g	E: 1543kcal 蛋白: 55.2g 脂質: 42.4g 食塩: 6.21g


常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとしめじのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーといんげんのパジルレサダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 小松菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 かに玉 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)
	エネルギー:364kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.4g 食塩:1.45g	エネルギー:401kcal 蛋白:9.7g 脂質:13.6g 食塩:1.39g	エネルギー:390kcal 蛋白:15.1g 脂質:7.5g 食塩:1.80g	エネルギー:367kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.9g 食塩:1.50g	エネルギー:391kcal 蛋白:16.6g 脂質:9.4g 食塩:1.54g	エネルギー:339kcal 蛋白:10.3g 脂質:6.8g 食塩:1.80g	エネルギー:365kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.0g 食塩:1.44g
昼	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 一口がんと煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのパンパドレサダ 味噌汁(かぼちゃ)	秋の実りカレー キャベツとかまぼこの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルタルソース) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(もやし・大根) ヨーグルト(マンゴーソース)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁
	エネルギー:569kcal 蛋白:18.5g 脂質:16.7g 食塩:2.08g	エネルギー:535kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.1g 食塩:4.13g	エネルギー:566kcal 蛋白:18.2g 脂質:22.7g 食塩:2.03g	エネルギー:542kcal 蛋白:24.2g 脂質:18.1g 食塩:2.80g	エネルギー:450kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.4g 食塩:1.96g	エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:22.3g 食塩:1.64g	エネルギー:564kcal 蛋白:20.8g 脂質:19.0g 食塩:2.49g
お	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作り梅ゼリー	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	パウムクーヘン	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)
	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
夕	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき)麦白味噌仕立て きざみ高菜	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 シロネダラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 絹揚げの炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	エネルギー:476kcal 蛋白:29.5g 脂質:12.6g 食塩:2.50g	エネルギー:553kcal 蛋白:24.4g 脂質:18.9g 食塩:2.15g	エネルギー:466kcal 蛋白:23.7g 脂質:10.3g 食塩:2.04g	エネルギー:524kcal 蛋白:17.9g 脂質:16.7g 食塩:2.61g	エネルギー:633kcal 蛋白:24.0g 脂質:25.9g 食塩:2.88g	エネルギー:521kcal 蛋白:21.4g 脂質:20.0g 食塩:1.90g	エネルギー:495kcal 蛋白:19.9g 脂質:16.1g 食塩:2.13g
計	エネルギー:1468kcal 蛋白:57.2g 脂質:38.3g 食塩:6.29g	エネルギー:1532kcal 蛋白:48.3g 脂質:41.6g 食塩:7.70g	エネルギー:1555kcal 蛋白:60.2g 脂質:42.6g 食塩:5.92g	エネルギー:1520kcal 蛋白:53.5g 脂質:44.4g 食塩:7.03g	エネルギー:1564kcal 蛋白:57.0g 脂質:46.4g 食塩:6.44g	エネルギー:1531kcal 蛋白:58.7g 脂質:53.1g 食塩:5.44g	エネルギー:1588kcal 蛋白:57.8g 脂質:51.6g 食塩:6.21g
日付	30						

朝A	御飯 玉子焼き いんげんと平天の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・大根)
	エネルギー:381kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.4g 食塩:1.43g
昼	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て マンゴー缶
	エネルギー:464kcal 蛋白:17.4g 脂質:20.0g 食塩:3.02g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサダ すまし汁(ソーメン)
	エネルギー:593kcal 蛋白:25.1g 脂質:26.6g 食塩:2.16g
計	エネルギー:1565kcal 蛋白:55.2g 脂質:55.3g 食塩:6.70g



9月27日(金) 昼食
『秋の実りカレー』



食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく温かい料理に向いており、カレーとの相性も抜群です。さつまいもと茸を使用した優しい味わいの秋の実りカレーをお楽しみください。

9月30日(月) 昼食
『いもたき』
[愛媛県郷土料理]



いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの具材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふるまわれているそうです。秋の訪れを感じるナリコマオリジナルのいもたきをご賞味下さい。