# 9月の献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>休園日 | 2<br>ごはん<br>スペイン風オムレツ<br>チキンナゲット<br>トマトスープ<br>フルーツ（オレンジ）<br>729kcal　3.1ｇ | 3<br>ごはん<br>赤魚の竜田焼き<br>冷ややっこ<br>牛肉しぐれ煮<br>みそ汁<br>714kcal　3.8ｇ | 4<br>きつねうどん<br>長芋短冊<br>豚ばらこんにゃく<br>おにぎり<br>616kcal　5.8ｇ | 5<br>ごはん<br>鮭のムニエル<br>海草サラダ<br>ほうれん草の玉子とじ<br>カレースープ<br>675kcal　3.1ｇ | 6<br>ベーコンチャーハン<br>カレーコロッケつき<br>はくさいのポン酢あえ<br>マカロニツナ<br>ワンタンスープ<br>846kcal　4.5ｇ | 7<br>休園日 |
| 8<br>休園日 | 9<br>ごはん<br>かれいの揚げ煮<br>とろろ芋<br>春雨の炒めもの<br>かきたま汁<br>688kcal　4.1ｇ | 10<br>ごはん<br>《今月のフェアメニュー》<br>よだれ鶏のシビ辛麺<br>温泉たまご<br>シューマイの天ぷら<br>おにぎり<br>826kcal　5.3ｇ | 11<br>きのこごはん<br>切干大根の酢のもの<br>いわしのフライ<br>豚汁<br>752kcal　6.0ｇ | 12<br>ごはん<br>肉豆腐<br>小松菜と<br>ちりめんのお浸し<br>茄子の揚げ煮<br>みそ汁<br>638kcal　3.7ｇ | 13<br>ごはん<br>鶏肉の明太マヨ焼き<br>たけのこと<br>れんこんのきんぴら<br>コンソメスープ<br>デザート（抹茶ようかん）<br>721kcal　2.6ｇ | 14<br>休園日 |
| 15<br>休園日 | 16<br>敬老の日 | 17<br>お月見そば<br>おくらの土佐あえ<br>里芋の揚げだし<br>おにぎり<br>632kcal　5.6ｇ | 18<br>中華丼<br>春巻<br>中華スープ<br>フルーツ<br>（ゴールデンキウイ）<br>784kcal　3.6ｇ | 19<br>ごはん<br>ポークピカタ<br>きゅうりと<br>コーンの酢のもの<br>さつま芋のレモン煮<br>ミルクスープ<br>753kcal　2.3ｇ | 20<br>ロールパン<br>チキンポトフ<br>ひじきサラダ<br>ほたてフライ<br>牛乳<br>671kcal　3.5ｇ | 21<br>休園日 |
| 22<br>秋分の日 | 23<br>振替休日 | 24<br>ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ブロッコリーの<br>ピーナツあえ<br>肉団子の照り焼き<br>すまし汁<br>614kcal　3.6ｇ | 25<br>ツナとほうれん草の<br>トマトスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>かぼちゃのミルク煮<br>コンソメスープ<br>668kcal　2.2ｇ | 26　ごはん<br>《セレクトメニュー》<br>A　焼肉<br>B　えびフライ<br>五目煮<br>みそ汁<br>デザート（プリン）<br>A764・4.0　B695・3.6 | 27<br>ごはん<br>白身魚の酢豚風<br>キャベツの<br>中華マヨサラダ<br>絹厚あげ<br>中華スープ<br>688kcal　4.6ｇ | 28<br>休園日 |
| 29<br>休園日 | 30<br>ごはん<br>豚肉の柚子こしょう炒め<br>なめ茸おろし<br>若竹煮<br>すまし汁<br>618kcal　4.7ｇ | | | | | |

※下にエネルギー量（kcal）と塩分量(g)　を表示しています。

港育成園・港第二育成園