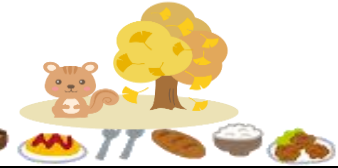


令和 7年 9月 献立表



月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん 234kCal 親子丼の具 196kCal イモ天 74kCal おひたし 45kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	ごはん 234kCal 肉豆腐 217kCal 野菜きんぴら 45kCal 大根のみそ汁 32kCal	ごはん 234kCal 酢どり 324kCal もやしナムル 17kCal 中華スープ 42kCal	ごはん 234kCal あんかけ 109kCal 白身フライ 23kCal コールスロー 23kCal 納豆の味噌汁 45kCal	焼きそば 208kCal 玉子焼き 74kCal ちくわの磯辺揚げ 30kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal 肉じゃが 223kCal 和風サラダ 35kCal わかめの味噌汁 47kCal	休日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 234kCal きのご丼の具 117kCal コールスロー 23kCal 豆腐の味噌汁 44kCal	ごはん 234kCal マーボー豆腐 232kCal 中華サラダ 25kCal かきたま汁 42kCal	ごはん 234kCal シチュー 146kCal 魚フライ(小鉢) 90kCal フロッコリーのサラダ 41kCal ゼリー 32kCal	ごはん 234kCal メンチカツ 254kCal マカロニサラダ 80kCal 豆腐の味噌汁 44kCal	ごはん 234kCal 中華丼の具 93kCal もやしのナムル 17kCal バナナ 42kCal すまし汁 23kCal	ちゃんぽん 271kCal 春巻き 54kCal 酢の物 20kCal ゼリー 32kCal	休日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おやすみ	ごはん 234kCal 厚揚げのみそ炒め 413kCal ひじき煮 33kCal すまし汁 23kCal	枝豆ごはん 234kCal きんぴら野菜 57kCal ミートボール 67kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	和風パスタ 124kCal かぼちゃサラダ 47kCal 酢の物 20kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 234kCal 豆腐ハンバーグ 147kCal チリコンカン 54kCal キノコみそ汁 40kCal	ごはん 234kCal からあげ 353kCal マカロニサラダ 80kCal 野菜スープ 35kCal	休日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 234kCal 衣笠丼の具 228kCal ひじき煮 33kCal コロッケ(小鉢) 49kCal コンソメスープ 35kCal	おやすみ	サンマーマン 287kCal 揚げギョーザ 88kCal ナムル 18kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal そぼろ丼の具 169kCal 小松菜の納豆和え 45kCal なめこのみそ汁 32kCal	ごはん 234kCal チキン南蛮 220kCal ポテトサラダ 32kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	お月見うどん 176kCal あんかけ豆腐 120kCal 酢の物 20kCal ゼリー 32kCal	休日
29日	30日					28日
ごはん 234kCal カレーの具 158kCal マカロニサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal バナナ 42kCal	ちらし寿司 440kCal から揚げ(小鉢) 176kCal かぼちゃ蒸しパン 74kCal すまし汁 23kCal					休日