



令和 6年 9月 献立 (2024/9/1~9/15)



	月	火	水	木	金	土	日
朝 昼 夕							たまご卵のお粥 春雨炒め チンゲン菜のお浸し ヨーグルト エネルギー 551 kcal 食塩相当量 1.8 g
							ごはん サワラの和風マヨネーズ焼き ハムサラダ 味噌汁 (白菜) バナナ エネルギー 604 kcal 食塩相当量 3.2 g
							鶏の照り焼き丼 加子の南蛮炒め すまし汁 (油揚げ) イチゴムース エネルギー 681 kcal 食塩相当量 2.2 g
朝	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 高野豆腐の煮物 ツナサラダ ふりかけセレクト みそ汁 (わかめ) エネルギー 559 kcal 食塩相当量 2.4 g	バターロール ジャム ベーコンエッグ スープ (かぶ) ヤクルト エネルギー 573 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん ちくわのそぼろ炒め ささみともやしの和え物 ふりかけセレクト 味噌汁 (ほうれん草) エネルギー 564 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 干草焼き カニかまの和え物 ふりかけセレクト 味噌汁 (豆腐) エネルギー 569 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん さつま揚げの煮物 野菜炒め ふりかけセレクト 味噌汁 (しめじ) エネルギー 552 kcal 食塩相当量 3.2 g	ごはん 野菜の卵とじ 納豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (えのき) エネルギー 542 kcal 食塩相当量 2.3 g	食パン ジャム ベーコンのポトフ スパゲティサラダ ヤクルト エネルギー 558 kcal 食塩相当量 2.7 g
昼	和風きんぴらチャーハン フロッキーのおろしサラダ スープ (もやし) 豆乳プリン エネルギー 627 kcal 食塩相当量 2.2 g	■ふりかけセレクト■ ごはん・ふりかけセレクト 鶏肉の竜田揚げ 根菜の炒り煮 味噌汁 (しんげん) キウイ エネルギー 709 kcal 食塩相当量 2.5 g	えびカツバーガー 枝豆コーンサラダ 野菜スープ (小松菜) ゼリー エネルギー 717 kcal 食塩相当量 2.8 g	きこの和風スパゲティ ごぼうサラダ スープ (玉葱) りんごのコンポート エネルギー 630 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 牛肉のブルコギ れんこんサラダ スープ (たまご) バイン エネルギー 625 kcal 食塩相当量 2.0 g	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 大根の甘酢和え すまし汁 (卵豆腐) バナナ エネルギー 715 kcal 食塩相当量 2.0 g	ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 味噌汁 (大根) フルーツヨーグルト エネルギー 639 kcal 食塩相当量 2.9 g
夕	ごはん サケのチャンチャン焼き じゃが芋のコンソメ炒め すまし汁 (はんぺん) りんご エネルギー 662 kcal 食塩相当量 2.6 g	ポークカレー コーンサラダ コンソメスープ (もやし) オレンジ エネルギー 688 kcal 食塩相当量 3.9 g	ごはん アカウオの煮付け 豚肉と厚揚げの味噌炒め 吉野汁 バナナ エネルギー 575 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん 和風おろしハンバーグ シーフードサラダ 味噌汁 (小松菜) フルーツ寒天 エネルギー 621 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん チキンソテーミグラスソース フロッキーサラダ スープ (マッシュルーム) プリン エネルギー 621 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん サバの幽庵焼き カニかまサラダ 味噌汁 (白菜) りんご エネルギー 596 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん コロッケ盛り合わせ れんこんのそぼろ炒め 味噌汁 (ほうれん草) 梨 エネルギー 712 kcal 食塩相当量 3.1 g
朝	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん あんかけ豆腐 切り昆布の煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (麩) エネルギー 621 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん ソーセージのオムレツ 茹で野菜サラダ ふりかけセレクト 味噌汁 (小松菜) エネルギー 635 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 五目厚焼き卵 ほうれん草のソテー 納豆 味噌汁 (わかめ) エネルギー 643 kcal 食塩相当量 2.8 g	バターロール ジャム ポトフ フロッキーサラダ ヤクルト エネルギー 534 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん 白玉焼きウィンナー添え こんにゃくの煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (豆腐) エネルギー 657 kcal 食塩相当量 3.2 g	ごはん 炒り豆腐 れんこんの煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (大根) エネルギー 642 kcal 食塩相当量 2.7 g	鶏と野菜のおかゆ じゃが芋の煮物 オクラのお浸し ジョア エネルギー 515 kcal 食塩相当量 1.9 g
昼	ビーフカレー コーンサラダ スープ (しめじ) バイン缶 エネルギー 725 kcal 食塩相当量 3.7 g	かき揚げ天ぷらうどん 大根と鶏肉の照り煮 オクラの胡麻和え バナナ エネルギー 692 kcal 食塩相当量 3.2 g	◆リクエストメニュー◆ ごはん トンテキ ポテトサラダ スープ (きのこ) ヨーグルト エネルギー 779 kcal 食塩相当量 2.1 g	ひじきごはん 鶏肉の塩山椒焼き 白菜の梅おかか和え 味噌汁 (豆腐) オレンジ エネルギー 533 kcal 食塩相当量 2.3 g	バターロール ジャム ビーフシチュー コーンサラダ コーンスープ キウイ エネルギー 588 kcal 食塩相当量 3.2 g	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 味噌汁 (麩) ももかん 桃缶 エネルギー 648 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん アカウオの揚げ煮 豆腐サラダ すまし汁 (わかめ) ゼリー エネルギー 697 kcal 食塩相当量 2.8 g
夕	ごはん 酢鶏 中華風浅漬け スープ (もやし) オレンジ エネルギー 636 kcal 食塩相当量 1.9 g	ビビンバ 厚揚げの甘辛煮 スープ (冬瓜) 杏にムース エネルギー 712 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん 麻婆なす もやしのナムル スープ (もずく) りんごのコンポート エネルギー 635 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん 豚肉と野菜の甘酢あんかけ アスパラの味噌マヨ添え すまし汁 (麩) 梨 エネルギー 660 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん ビーマン肉詰め 海藻サラダ 味噌汁 (油揚げ) バナナ エネルギー 650 kcal 食塩相当量 2.7 g	タンメン 棒餃子 たたき胡瓜 キウイ エネルギー 616 kcal 食塩相当量 4.5 g	ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き 酢の物 真だくさん汁 りんご エネルギー 678 kcal 食塩相当量 2.5 g

◆…11日(水)昼食：リクエストメニュー ※赤字は非常食を使用したメニューです。
 ※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。 江戸川区立障害者支援ハウス