



# 令和 6年 9月 献立 (2024/9/16~9/30)



	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝	ごはん チンゲン菜のベーコン炒め 納豆 いんげんのお浸し 味噌汁(えのき)	ごはん さつま揚げと野菜の煮物 もやしのおかか和え ふりかけセレクト 味噌汁(かぶ)	ごはん はんぺんのバター醤油焼き キャベツのお浸し ふりかけセレクト 味噌汁(豆腐)	食パン ジャム じゃが芋の洋風煮 マカロニサラダ ジョア	ごはん ハムエッグ 花野菜サラダ ふりかけセレクト 味噌汁(白菜)	ごはん サワラの塩焼き 旬の土佐煮 ふりかけセレクト 味噌汁(きぬさや)	ごはん ウインナーソーテー キャベツの和え物 ふりかけセレクト 味噌汁(鮭)
	エネルギー 578 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 544 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 504 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 589 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 549 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 475 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 612 kcal 食塩相当量 3.0 g
昼	クリームスバグティ 彩り野菜サラダ スープ(もやしとハム) キウイ	ごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し 味噌汁(わかめ) フルーツポンチ	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き さつま芋と昆布の煮物 味噌汁(玉葱) オレンジ	ごはん 白身魚フライ&エビフライ なすのお浸し 味噌汁(いんげん) 梨	みそラーメン 棒餃子 かぼちゃのゴマあん 杏仁ムース マンゴーソース	ごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根の煮物 味噌汁(笹芋) キウイ	中華丼 中華風浅漬け スープ(かき玉) オレンジ
	エネルギー 667 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 723 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 667 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 654 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 733 kcal 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 710 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 637 kcal 食塩相当量 2.6 g
夕	親子丼 ほうれん草のお浸し すまし汁(そうめん) 牛乳かん	ごはん サケの南蛮漬 ビーフソテー 味噌汁(たまご) キウイ	ごはん 鶏肉の生姜焼き アスパラの和え物 味噌汁(畑菜) パン	キーマカレー トマトサラダ スープ(もやし) キウイ	ごはん ポークピカタ ほうれん草の香味醤油のお浸し 味噌汁(大根) レアチーズムース	五目炊き込みご飯 豆腐ステーキ きのこあんかけ チンゲン菜のお浸し 味噌汁(なす) はちみつヨーグルト	ほうとう風うどん コロック 春菊のしらす和え パン
	エネルギー 682 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 639 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 574 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 664 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 676 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 636 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 635 kcal 食塩相当量 4.0 g
	23	24	25	26	27	28	29
朝	バターロール ジャム コーンチャウダー レタスサラダ 野菜ジュース	ごはん 干草焼き かぶの煮物 ふりかけセレクト 味噌汁(玉葱)	ごはん はんぺんマヨコーン焼き 納豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁(かぶ)	ごはん 豆腐の卵とじ 白菜とさきみの生姜醤油和え ふりかけセレクト 味噌汁(しめじ)	ごはん さつま揚げと野菜の煮物 もやしのおかか和え ふりかけセレクト 味噌汁(かぶ)	ごはん ホッケの塩焼き じゃが芋の煮物 ふりかけセレクト 味噌汁(鮭)	食パン ジャム スペイン風オムレツ スープ(白菜) ジョア
	エネルギー 554 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 554 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 572 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 546 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 563 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 605 kcal 食塩相当量 2.8 g
昼	ごはん はんぺんフライ&ミニメンチカツ オクラとなめたけの和え物 味噌汁(大根) フルーツ寒天	ごはん 鶏の治部煮 キャベツサラダ 味噌汁(油揚げ) りんご	秋の塩焼きそば 茹で野菜サラダ どさんこ汁(豚肉・じゃが芋) ヨーグルト	ハヤシライス 彩り野菜サラダ スープ(オクラ) キウイ	あんかけカニチャーハン風 焼売 スープ(チンゲン菜) りんご	ごはん 鶏肉の味噌焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(大根) 桃缶	ごはん とんかつ れんこんのそぼろめ いわしつみれ汁 パン
	エネルギー 662 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 570 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 586 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 688 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 682 kcal 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 645 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 717 kcal 食塩相当量 2.2 g
夕	ごはん すき焼き風煮 いんげんの生姜醤油和え 味噌汁(小松菜) 抹茶ムース	ごはん 白身魚のマヨマスタード焼き じゃが芋の甘辛煮 味噌汁(わかめ) 桃缶	◇お楽しみメニュー◇ ごはん 手作りお月見鶏つくね 胡瓜の酢の物 すまし汁(鮭) りんご	ごはん ぎせい豆腐 さつま芋のごまドレッシング和え 味噌汁(チンゲン菜) オレンジ	ごはん 豚肉のネギ塩炒め 里芋煮物 味噌汁(鮭) パン	焼き肉丼 ごぼうサラダ 味噌汁(なす) キウイ	さつま芋ごはん ロールキャベツのトマト煮込み 大根とホタテのサラダ 和風きなこプリン
	エネルギー 727 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 616 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 673 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 686 kcal 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 637 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 739 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 614 kcal 食塩相当量 2.4 g
	30						
朝	ごはん サバの塩焼き 根菜の煮物 ふりかけセレクト 味噌汁(鮭)						
昼	ごはん タンダーリーチキン おろしサラダ スープ(オクラ) りんご						
夕	ごはん 麻婆豆腐 中華風浅漬け 貝だくさんスープ バナナ						
	エネルギー 574 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 564 kcal 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 680 kcal 食塩相当量 2.4 g				

◇…25日(水)夕食:お楽しみメニュー

※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