



平成27年9月・10月予定献立表



※誕生日会は9月末日です

9/17(木) ~ 9/19(土)	9/24(木) ~ 9/26(土)	9/28(月) ~ 9/30(水)	10/1(木) ~ 10/3(土)	10/5(月) ~ 10/7(水)
ドライカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ (531kcal 塩分 4.2g) 	ご飯 鮭としめじのバターしょうゆ ひじきの煮物 セロリとしし唐のじゃこ煮 味噌汁 (590kcal 塩分 4.3g) 	ご飯 さんまの塩焼き ゆでキャベツのサラダ 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 (683kcal 塩分 3.8g)	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し 野菜の甘酢和え 漬物 味噌汁 (511kcal 塩分 4.1g)	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ピーマンの当座煮 漬物 味噌汁 (710kcal 塩分 4.5g)
みたらし団子 (114kcal塩分0.6g)	おはぎ (159kcal塩分0.1g)	蒸しパン (436kcal塩分0.6g)	わらび餅 (151kcal塩分0g)	柿のパウンドケーキ (112kcal塩分0.06g)

10/8(木) ~ 10/10(土)	10/13(火) ~ 10/14(水)	10/15(木) ~ 10/17(土)	~
ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 かぼちゃサラダ わかめスープ (701kcal 塩分 3.8g)	豚丼 もやしの梅肉和え 焼きなす 味噌汁 (548kcal 塩分 5.2g)	ご飯 豆腐ステーキ 里芋とひじきの煮物 漬物 牛乳味噌汁 (704kcal 塩分 4.3g)	
さつまいもきなこ団子 (30.5kcal塩分0.02g)	ほうれん草のパウンドケーキ (176kcal塩分0.2g)	バニラプリン (112kcal塩分0.1g)	

