

9 月 献 立 表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	お ひ る	お や つ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	月	ご飯 チキンソテー玉ねぎソース 卵の花の炒り煮 小松菜の和風サラダ 中華スープ 果物	プリン (シロップ)	466	3.6
2	火	冷やしうどん 野菜かき揚げ 青菜の梅和え 若菜おにぎり 果物	レーズン蒸しパン	398	2.2
3	水	ご飯 メンチカツ 里芋のおかか煮 白菜と青菜の青じそ和え みそ汁 果物	バナナケーキ	521	2.9
4	木	ご飯 魚のパン粉焼き 大豆の甘辛煮 キャベツとわかめの和風サラダ みそ汁 果物	わらび餅風	588	3.8
5	金	冷やしとろろそば 野菜コロッケ ごぼうとひじきのサラダ 枝豆おにぎり 果物	水ようかん	530	2.8
6	土	ご飯 サバのカレー焼き 大根とちくわの煮物 コールスローサラダ みそ汁 果物	黒糖ケーキ	496	3.5
7	日	お 休 み			
8	月	ご飯 魚のきのこあんかけ ほうれん草の卵ソテー カリフラワーのフレンチサラダ すまし汁 果物	りんごケーキ	424	2.0
9	火	ご飯 鶏肉のチーズケチャップ焼き ブロッコリーときのこのソテー ポテトサラダ みそ汁 果物	豆乳黒ごまプリン	530	3.0
10	水	ご飯 魚の中華蒸し 南瓜の煮つけ わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 果物	ぶどうゼリー	415	3.0
11	木	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め ひじきの炒め煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁 果物	ココア蒸しパン	522	2.7
12	金	ご飯 魚のピカタ 切干大根の炒め煮 オクラのおかか和え コンソメスープ 果物	レモンケーキ	469	3.8
13	土	冷やしたぬきうどん なすのそぼろあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ ゆかりおにぎり 果物	フレンチトースト	410	2.0
14	日	お 休 み			
15	月	ちらし寿司 鶏のから揚げ 茶碗蒸し 白菜のなめ茸和え 花麩のすまし汁 果物	さつま芋モンブラン	583	2.6



食材の入荷状況により献立が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

9月15日からしゃんしゃんでは敬老の日週間を予定しています

秋にはおいしいものがいっぱいですね。

きのこ類・芋類・ぎんなん・栗などの木の実があります。

秋の食べ物には免疫力を高めてくれる物質が含まれており、風邪にかかりやすい冬に備えてエネルギー源となる栄養素も豊富にふくまれています。

秋の味覚を楽しみながらおいしくいただきたいですね。

