

9月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g
3日 ご飯 素麺となすの味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物	4日 ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 刻み昆布の炒め煮	5日 ご飯 玉子としめじの中華スープ 麻婆豆腐 もやしと若布のポン酢和え	6日 ご飯 里芋と小松菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ひじきの炒り煮	7日 ご飯 豚肉のカレーニエル 野菜のコンソメ煮 グレープフルーツ
エネルギー 733 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.6 g 塩分 3.6 g 野菜の量 221 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.4 g 塩分 4.1 g 野菜の量 100 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.2 g 塩分 4.0 g 野菜の量 270 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 16.1 g 塩分 2.8 g 野菜の量 127 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.5 g 塩分 1.3 g 野菜の量 170 g
10日 ご飯 ミックスビーンズスープ フライ盛合せ 春雨とカニカマの酢の物	11日 ご飯 若布と玉子の味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーとコーンのごまドレ和え	12日 ご飯 にゅうめんの味噌汁 鶏肉と根菜の旨煮 アスパラとエノキの梅おかか和え	13日 ご飯 キャベツとしめじの味噌汁 魚の磯辺揚げ 五目豆煮	14日 季節メニュー ご飯 白菜と絹さやのコンソメスープ お月見ハンバーグ 水菜と大根のじゃこサラダ
エネルギー 772 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.7 g 塩分 3.8 g 野菜の量 103 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.3 g 塩分 4.2 g 野菜の量 276 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 11.3 g 塩分 3.4 g 野菜の量 223 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g 野菜の量 170 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.5 g 塩分 4.3 g 野菜の量 175 g
17日 敬老の日 	18日 ご飯 白菜とお麩の味噌汁 ささみチーズカツ 長芋の白煮	19日 ご飯 ワンタンスープ 海鮮塩炒め ポテトとコーンのマヨ和え	20日 ご飯 根菜と椎茸の清し汁 鮭のごま味噌焼き 南瓜のそぼろ煮	21日 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋の塩ナムル フルーツみつ豆
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g 野菜の量 161 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.1 g 塩分 2.9 g 野菜の量 255 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.7 g 野菜の量 183 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g 野菜の量 185 g
24日 振替休日 	25日 ご飯 お麩と若布の味噌汁 和風ハンバーグ きの子ソース かにかまサラダ	26日 ご飯 さつま芋となめこの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	27日 ご飯 素麺としめじの味噌汁 鶏のから揚げ ねぎソース 玉子ともやしの炒め物	28日 ご飯 玉子と青菜の中華スープ 家常豆腐 切干大根の中華サラダ
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.1 g 塩分 3.8 g 野菜の量 168 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.7 g 野菜の量 153 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g 野菜の量 127 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.3 g 野菜の量 163 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。