

いきいきプラザ献立表

2024年9月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 菜の花の辛子和え 568 kcal 果物 漬物 4.1 g	3	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜のトマト煮 575 kcal 果物 漬物 3.9 g	4	御飯 味噌汁 ロースかつ 炊き合わせ 554 kcal 果物 漬物 4.3 g	5	御飯 味噌汁 チャンプルー ほうれん草の白和え 581 kcal 果物 漬物 4.2 g	6	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 野菜と豚肉炊き合わせ 593 kcal 果物 漬物 4.4 g	7	御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め 大根とかこのくずあん 515 kcal 果物 漬物 3.4 g
	カステラ 116 kcal		ようかん 102 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		プリン 81 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal
9	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め 切り干し大根 557 kcal 果物 漬物 4.3 g	10	御飯 味噌汁 鱈の柚子おろし煮 小松菜とじゃこの和え物 539 kcal 果物 漬物 4.3 g	11	御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ モロヘイヤのおひたし 568 kcal 果物 漬物 3.5 g	12	きつねうどん コロッケ 果物 535 kcal 漬物 4.9 g	13	ハヤシライス かきたまスープ 花野菜のサラダ 果物 583 kcal 漬物 3.4 g	14	御飯 味噌汁 鶏のからあげ 大根の甘酢和え 618 kcal 果物 漬物 3.8 g
	ババロアヨーグルト 93 kcal		チョコバナナ 84 kcal		あんずケーキ 142 kcal		コーヒーゼリー 71 kcal		あんみつ 88 kcal		バームクーヘン 156 kcal
16	赤飯 すまし汁 メバルの煮付け ほうれん草のお浸し 454 kcal 果物 漬物 4 g	17	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵の花 606 kcal 果物 漬物 4.5 g	18	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 切干白和え 450 kcal 果物 漬物 4.2 g	19	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め ひじき入り蓮根金平 553 kcal 果物 漬物 3.8 g	20	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き さつまいもの甘露煮 588 kcal 果物 漬物 3.1 g	21	御飯 すまし汁 カレイのもろみ焼き ほうれん草と油揚げの和え物 514 kcal 果物 漬物 3.2 g
	寿おやき 75 kcal		お月見寒天 39 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		どら焼き 112 kcal		プチケーキ 121 kcal		ババロアチョコ 89 kcal
23	御飯 味噌汁 親子煮 ひじきサラダ 615 kcal 果物 漬物 4.3 g	24	御飯 味噌汁 サーモンフライ 長芋とオクラのおかか和え 568 kcal 果物 漬物 3.6 g	25	とりそば 肉団子黒酢あん 果物 544 kcal 漬物 3.8 g	26	御飯 すまし汁 アジの南蛮漬 なすの味噌炒め 565 kcal 果物 漬物 4 g	27	菜飯 味噌汁 肉じゃが 春菊と蒲鉾の和え物 518 kcal 果物 漬物 5.2 g	28	御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 548 kcal 果物 漬物 4.7 g
	フルーツ寒天 39 kcal		ババロア抹茶 110 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal		いちごドーナツ 94 kcal
30	御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 546 kcal 果物 漬物 4 g										
	サラダせんべい&メープルカステ 62 kcal										

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。