



2022年9月お弁当献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|---|
| <p>【9月シフォンケーキ等販売日】</p> <p>8日(木)・・・レモンシフォンケーキ・プレーンシフォンケーキ</p> <p>24日(土)・・・紅茶シフォンケーキ・プレーンシフォンケーキ</p> <p>30日(金)・・・マーブルシフォンケーキ・プレーンシフォンケーキ</p> <p>※内容は変更になる場合がございます。</p> <p>夕食弁当と一緒に配達させていただきます。</p> <p>ご希望の方は3日前までにお知らせください。</p> | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | <p>ごはん</p> <p>豚天</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>炒りおから</p> <p>煮豆</p> <p>みつば入り卵焼き</p> <p>青菜ときのこの和え物</p> <p>エネルギー 607kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.1g</p> | <p>さつま芋ごはん</p> <p>炊合せ</p> <p>(つくね・高野豆腐)</p> <p>夏野菜のかき揚げ</p> <p>ほうれん草の辛し和え</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>エネルギー 562kcal 蛋白質 25.3g 食塩 3g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の雫(きじ)焼き</p> <p>ごぼうのツナカレーサラダ</p> <p>そうめん南瓜のごま酢和え</p> <p>焼き豆腐と野菜の炊き合わせ</p> <p>ブドウ豆</p> <p>エネルギー 570kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.7g</p> |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>ごはん</p> <p>田楽</p> <p>(竹輪、卵、大根)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>魚の竜田揚げ</p> <p>椎茸と昆布の佃煮</p> <p>エネルギー 574kcal 蛋白質 20.4g 食塩 3g</p> | <p>ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>切干大根と野菜の炊合せ</p> <p>ゆで卵</p> <p>えび天</p> <p>エネルギー 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g</p> | <p>ごはん</p> <p>鶏の照焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>えびチリ</p> <p>中華風酢の物</p> <p>なすの味噌田楽</p> <p>エネルギー 623kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.6g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の塩焼き</p> <p>玉ねぎと大豆のかき揚げ</p> <p>卵焼き</p> <p>なすの辛子和え</p> <p>鶏と野菜の炊き合わせ</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>エネルギー 585kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.2g</p> | <p>バラ寿司</p> <p>南瓜煮</p> <p>鶏と豆腐の卵焼き</p> <p>魚のからあげ</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>エネルギー 575kcal 蛋白質 21.1g 食塩 3.1g</p> | <p>ごはん</p> <p>ささみの青のりソース揚げ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>きゅうりのごま酢和え</p> <p>南瓜煮</p> <p>きのこの当座煮</p> <p>エネルギー 544kcal 蛋白質 24.1g 食塩 1.6g</p> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>ごはん</p> <p>ポークチョップ</p> <p>ゆで卵</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>なすと海老の煮物</p> <p>五目煮豆</p> <p>エネルギー 532kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.1g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の塩麹焼き</p> <p>青菜のわさび和え</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>大根の旨煮</p> <p>卵焼き</p> <p>エネルギー 542kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2.2g</p> | <p>人参と椎茸のごはん</p> <p>えびの天ぷら</p> <p>みつば入り卵焼き</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>高野豆腐と野菜の炊合せ</p> <p>エネルギー 527kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.5g</p> | <p>ごはん</p> <p>肉巻き</p> <p>具入り卵焼き</p> <p>大根の酢の物</p> <p>五目煮</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>エネルギー 608kcal 蛋白質 25g 食塩 2.1g</p> | <p>ごはん</p> <p>甘酒漬豚の角煮</p> <p>ささみと野菜の中華和え</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>さつま芋の揚げ浸し</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>高菜のごま油炒め</p> <p>エネルギー 671kcal 蛋白質 20.8g 食塩 3.4g</p> | <p>ごはん</p> <p>赤魚山椒みそ焼き</p> <p>牛肉とピーマンの炒め物</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>にんじんの梅のり和え</p> <p>厚揚げと南瓜の煮物</p> <p>卵焼き</p> <p>エネルギー 535kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g</p> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>ごはん</p> <p>豚生姜焼き</p> <p>春雨サラダ</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>がんもの煮物</p> <p>えのき海苔</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー 565kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.7g</p> | <p>炊込ごはん</p> <p>ミートローフ</p> <p>じゃが芋の七味煮</p> <p>えびとピーマンの炒め物</p> <p>揚げ出し茄子</p> <p>卵焼き</p> <p>エネルギー 531kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の煮付け</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>人参サラダ</p> <p>炒りおから</p> <p>エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g</p> | <p>きのこごはん</p> <p>魚の甘酢煮</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ゆで卵</p> <p>大豆とじゃがいものマッシュサラダ</p> <p>なすの田楽</p> <p>エネルギー 523kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.3g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の竜田揚げ</p> <p>ほうれん草と鶏のり和え</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>厚揚げと根菜の炒め煮</p> <p>さつま芋のオレンジ煮</p> <p>エネルギー 553kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.4g</p> | <p>ごはん</p> <p>ピーマン肉詰めあんかけ</p> <p>炒りおから</p> <p>じゃが芋の煮物</p> <p>魚と野菜のマリネ</p> <p>青菜のお浸し</p> <p>椎茸と昆布の佃煮</p> <p>エネルギー 565kcal 蛋白質 22.9g 食塩 2.7g</p> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| <p>ごはん</p> <p>鶏の焼き南蛮</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>炊合せ</p> <p>煮豆</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>卵焼き</p> <p>エネルギー 604kcal 蛋白質 25.7g 食塩 2.7g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の味噌煮</p> <p>人参のピーナッツ和え</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ゆで卵</p> <p>大根の煮物</p> <p>ちりめん山椒の佃煮</p> <p>エネルギー 554kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.5g</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の塩焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>なすの辛し和え</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ひじき煮</p> <p>エネルギー 563kcal 蛋白質 27.2g 食塩 2.9g</p> | <p>ごはん</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>卵焼き</p> <p>エネルギー 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g</p> | <p>菜飯</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ゆで卵</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>野菜の炒め煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>エネルギー 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g</p> | |

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

医療法人社団 井上医院

デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124