



2024年9月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 かき揚げ ほうれん草辛子和え コールスローサラダ	ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒おから 煮豆 青菜の和え物	ごはん 魚の焼 牛蒡のツナサラダ きゅうりの胡麻酢和え 豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆	わかめおにぎり ミニおでん 肉味噌 ツナと卵のサラダ	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根の炊合せ ゆで卵 えびの天ぷら	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 なすの含め煮
114kcal 539kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2.3g	114kcal 548kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1.6g	114kcal 567kcal 蛋白質 22.3g 食塩 1.7g	114kcal 513kcal 蛋白質 23.5g 食塩 2.6g	114kcal 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g	114kcal 563kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.3g
9	10	11	12	13	14
ごはん ヒレカツ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 南瓜のピーナッツ和え 五目煮豆	ごはん 魚の塩焼き 卵焼き なすの辛子和え 炊合せ(鶏肉・人参) きゅうりの酢の物	ごはん ササミのソース揚げ ポテトサラダ きゅうりのごま酢和え 南瓜の煮物 梅のり和え	バラ寿司 南瓜の煮物 卵焼き 魚の唐揚げ ほうれん草のごま和え	ごはん すき焼風煮 れんこんの梅和え 卵焼き	ごはん 天ぷら(えび・芋) みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 炊合せ(厚揚げ・南瓜)
114kcal 526kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.5g	114kcal 540kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.2g	114kcal 539kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.7g	114kcal 560kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.9g	114kcal 591kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.4g	114kcal 535kcal 蛋白質 21.2g 食塩 1.6g
16	17	18	19	20	21
散らし寿司 南瓜の煮物 竹輪の天ぷら 煮豆	ごはん 中華風ローストチキン 卵焼き 大根の酢の物 五目煮 スパゲティサラダ	ごはん 肉じゃが 魚の塩麴焼き ほうれん草の辛子和え 南瓜のバター煮 贅沢煮	ごはん ハンバーグ じゃが芋の七味煮 えびとピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 卵焼き	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きゅうりの酢の物 コーンのかき揚げ 筑前煮 さつま芋のレモン煮	ごはん 魚の山椒みそ焼き 牛肉の炒め物 人参ラペ 厚揚げと南瓜の煮物 卵焼き
114kcal 521kcal 蛋白質 23.2g 食塩 3.2g	114kcal 577kcal 蛋白質 23.7g 食塩 2g	114kcal 549kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.8g	114kcal 529kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.7g	114kcal 592kcal 蛋白質 24.3g 食塩 1.7g	114kcal 560kcal 蛋白質 26.5g 食塩 2g
23	24	25	26	27	28
ごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏の海苔和え ごまドレサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋のオレンジ煮	ごはん 鮭の甘酢煮 青菜のお浸し ゆで卵 大豆のマッシュサラダ なすの田楽	菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ	ごはん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 炊合せ(竹輪・大根) 煮豆 卵焼き	散らし寿司 えびと野菜の天ぷら さつま揚げの煮物 焼きなす	ごはん 魚と野菜のマリネ 炒おから 肉団子の旨煮 青菜のお浸し じゃが芋の煮物
114kcal 546kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g	114kcal 539kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.1g	114kcal 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g	114kcal 581kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.3g	114kcal 556kcal 蛋白質 21.8g 食塩 3.6g	114kcal 546kcal 蛋白質 18.5g 食塩 1.7g
30	<div style="text-align: center;"> <h2>9月シフォンケーキ販売日 </h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>9/5日(木)・・・プレーンクリームシフォン</p> <p>18日(水)・・・バナナバナナ</p> <p>25日(水)・・・プレーンクリームシフォン</p> <p style="text-align: center;">抹茶小豆クリームシフォン</p> <p>10/4(金)・・・バナナバナナ</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>※内容は変更になる場合がございます。夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。</p> </div> </div>				
ごはん 魚の塩麴焼き 青菜のわさび和え かぼちゃサラダ 大根の旨煮 卵焼き					
114kcal 542kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.2g					

※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。

※特別食(ソフトA・B・糖尿病食・腎臓食・透析食)は別の献立になる
ことがございます。

ご希望があれば献立表をお渡しいたしますので、お声掛け下さい。

医療法人社団 井上医院
デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124