

9月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 鯖のみそ漬け焼き いんげんのごまあえ だしまきたまご すまし汁（えのき） 659kcal 3.3g	2 ミートスパゲティ コーンサラダ カリフラワーの カレー風味炒め コンソメスープ 665kcal 3.6g	3 ごはん デジブルコギ なすの揚げ煮 中華スープ（筍） りんごゼリー 659kcal 3.9g	4 ごはん 鶏肉と根菜の 和風クリーム煮 冷奴のごまだれサラダ 人参しりしり すまし汁（なめたけ） 709kcal 3.8g	5
6	7 ごはん チャプチェ 小松菜とかまぼこの おひたし 蒸しシューマイ わかめスープ 664kcal 3.9g	8 ごはん のり塩からあげ めかぶわさび かぼちゃの煮つけ 大根のみそ汁 675kcal 3.4g	9 ごはん サバの照り焼き 青梗菜のおかかあえ 切り干し大根 にゅうめん 865kcal 3.1g	10 親子丼 ブロッコリーのごまあえ 金平ごぼう 白菜のみそ汁 742kcal 3.9g	11 ごはん 豚肉のしょうが炒め 若竹煮 キャベツの赤だし パイナップル 689kcal 3.2g	12
13	14 キーマカレー （大豆ミート使用） ほうれん草とパプリカの 洋風あえ きのこのスープ フルーツヨーグルト 708kcal 2.9g	15 ごはん アジフライ 長いも短冊 厚揚げの煮もの もやしのみそ汁 747kcal 3.8g	16 フェアメニュー 芳醇海老塩 冷やしラーメン なめたけおくら にら玉 ふりかけおにぎり 742kcal 6.7g	17 ごはん 肉豆腐 ポテトコロッケ 水菜とエノキのひたし 小松菜のすまし汁 735kcal 3.3g	18 ごはん 赤魚の竜田焼 胡瓜と加加のサラダ 豚バラこんにゃく 卵のみそ汁 668kcal 3.7g	19
20	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん 銀鯡の塩焼き 山菜おろし 春雨の炒め物 みそ汁 657kcal 3.4g	25 豚肉とさつまいもの 炊き込みご飯 大豆フライ いんげんの辛子あえ けんちん汁 664kcal 3.7g	26
27	28 ごはん サバの煮つけ 青梗菜のポン酢あえ ぜんまいの炒め煮 すまし汁（わかめ） 673kcal 3.3g	29 中華丼 ブロッコリーとしめじの 明太子炒め 中華スープ ゴールデンキウイ 656kcal 3.9g	30 セレクトメニュー ごはん みそ汁 A豚じゃが B鶏肉のガーリックソテー たまご豆腐 もやしと桜エビの 炒め物 A697kcal B683kcal			

※下にエネルギー量（kcal）と塩分量(g) を表示しています。

みなと いく せい えん 港 育 成 園 ・ みなと だい に いく せい えん 港 第 二 育 成 園

※献立の一部に誤りがありましたので、訂正して再配布します。