

献立予定表 西沢路 希望の家 2019年9月前半

9月1日 (日)	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)																								
<p>やすみ</p> 	<p>豚どん</p> <p>一口がんもの煮もの</p> <p>千ゲン菜のたらこ和え</p> <p>みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>672kcal</td> <td>22.8g</td> <td>23.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	672kcal	22.8g	23.5g	<p>白身魚のムニエル</p> <p>じゃが芋と鶏の煮もの</p> <p>キャベツの柚子和え</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>568kcal</td> <td>27.4g</td> <td>11.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	568kcal	27.4g	11.7g	<p>ちらし寿司</p> <p>ほうれん草と豚の炒め煮</p> <p>みそ汁</p> <p>フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>547kcal</td> <td>18.4g</td> <td>9.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	547kcal	18.4g	9.7g						
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
672kcal	22.8g	23.5g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
568kcal	27.4g	11.7g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
547kcal	18.4g	9.7g																									
9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)	9月8日 (日)																								
<p>牛肉とキャベツの炒めもの</p> <p>冷ややっこ</p> <p>きゅうりの甘酢和え</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>569kcal</td> <td>23.3g</td> <td>15.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	569kcal	23.3g	15.8g	<p>ビビンバ</p> <p>高野豆腐の煮もの</p> <p>カリフラワーのサラダ</p> <p>みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>585kcal</td> <td>20.5g</td> <td>14.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	585kcal	20.5g	14.9g	<p>やすみ</p> 	<p>やすみ</p> 												
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
569kcal	23.3g	15.8g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
585kcal	20.5g	14.9g																									
9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)																								
<p>アジの焼きびたし</p> <p>なすの田舎煮</p> <p>千ゲン菜の塩ゴマ和え</p> <p>みそ汁</p> <p>菜ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>573kcal</td> <td>22.7g</td> <td>16.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	573kcal	22.7g	16.6g	<p>いなり寿司</p> <p>ぶっかけそうめん</p> <p>キャベツと鶏の煮びたし</p> <p>フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>501kcal</td> <td>20.4g</td> <td>9.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	501kcal	20.4g	9.4g	<p>メンチカツとエビフライ</p> <p>れんごんの炒めなます</p> <p>しろ菜とあげの和え物</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>647kcal</td> <td>17.7g</td> <td>22.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	647kcal	17.7g	22.1g	<p>オムライス</p> <p>大根の和風サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>デザート</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>566kcal</td> <td>13.8g</td> <td>13.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	566kcal	13.8g	13.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
573kcal	22.7g	16.6g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
501kcal	20.4g	9.4g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
647kcal	17.7g	22.1g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
566kcal	13.8g	13.4g																									
9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)																									
<p>サバの西京焼き</p> <p>里芋の煮もの</p> <p>たまご豆腐</p> <p>おすまし</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>626kcal</td> <td>23.8g</td> <td>21.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	626kcal	23.8g	21.6g	<p>やすみ</p> 	<p>やすみ</p> 																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
626kcal	23.8g	21.6g																									