



# 平成30年9月後半献立表



敬老の日おめでとうございます。これからもお元気でお過ごしください。

日付	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
曜日	日	月 敬老の日	火	水	木	金 かしわご飯	土	日
昼食	鶏の天ぷら 南瓜のコンソメ煮 春雨のチリソース 春菊のお浸し他	赤魚のみりん焼き 紅白なます・玉子焼き蒲鉾 筑前煮 法蓮草の胡麻和え他	ミートコロッケ オムレツ しめじと大豆の煮物 小松菜のピーナッツ和え他	さばの塩焼き ウインナーの磯辺揚げ 蓮根煮 チャンプチェ他	酢どり ごぼうの煮物 里芋の味噌和え 菜の花のバターソテー他	白身魚の青じそ揚げ 大学芋 五目ビーフン 小松菜のお浸し他	ハンバーグのケチャップ煮 スパゲティソテー りんごのサラダ 蓮根の胡麻炒め他	ほっけの塩焼き がん元インゲンの煮物 里芋の柚子煮 小松菜の中華炒め他
エネルギー	612Kcal	539Kcal	686Kcal	562Kcal	628Kcal	563Kcal	541Kcal	565Kcal
食塩相当量	2,5g	2,6g	2,6g	2,5g	2,8g	2,1g	2,1g	2,1g
たんぱく質	22,8g	25,0g	21,7g	20,7g	21,5g	19,1g	26,1g	26,1g
夕食	さばの煮付け 厚揚げの生姜煮 茄子の胡麻酢和え 小松菜のソテー他	海老フライ 海鮮焼売 ひじきの炒め煮 ポテトカレーサラダ他	あじのレモン南蛮漬け ミニハンバーグ 大根の胡麻和え 昆布の煮物他	牛肉の時雨煮 金時豆の甘煮 キャベツと竹輪のサラダ インゲンのおかか和え他	さけの味噌焼き ピーマン天 玉葱と生姜の酢の物 切干大根の炒め煮他	豚肉の焼き肉 じゃが芋の煮物 マカロニの曙サラダ オクラのおかか和え他	かれいの子煮 大根と人参の煮物 セロリともやしの甘酢和え ベーコンとポテトのコンソメ煮他	ポトフ 茄子とピーマンの田楽 ぜんまいの炒め煮 胡瓜の辛子和え他
エネルギー	570Kcal	600Kcal	547Kcal	610Kcal	578Kcal	579Kcal	556Kcal	570Kcal
食塩相当量	2,5g	2,3g	2,5g	2,9g	2,5g	2,3g	2,2g	2,3g
たんぱく質	20,8g	17,5g	23,3g	20,0g	21,0g	21,0g	23,0g	20,0g
日付	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	9月 旬の食材
	月 十五夜	火	水	木	金	土	日	魚介類・野菜類
昼食	秋刀魚のかば焼き パンプキンコロッケ お月見団子 揚げとひじきの炒め煮他	豚肉のカレー炒め 南瓜の煮物 プチマリンのレモン和え インゲンの胡麻和え他	鮭フライのタルタルソース ビーンズサラダ 肉じゃが 青梗菜のソテー他	鶏肉の照り焼き 野菜炒め 金平しめじ ざるそば他	牛肉と豆腐の煮物 デザート ポテトサラダ 法蓮草とコーンのソテー他	トンカツの玉子かけ 海藻サラダ 竹輪と大根の煮物 オクラのおかか和え他	白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え 人参グラッセ 山クラゲの煮物他	かつお さつまいも 秋刀魚 かぼちゃ さけ さといも 太刀魚 青梗菜 いくら みょうが まつたけ しめじ しいたけ
エネルギー	695Kcal	636Kcal	616Kcal	599Kcal	640Kcal	669Kcal	500Kcal	
食塩相当量	2,2g	2,3g	2,1g	2,4g	2,5g	2,2g	2,2g	
たんぱく質	20,8g	20,4g	25,7g	20,6g	21,9g	20,0g	17,1g	
夕食	鶏肉の胡麻マヨ焼き お月見玉子 ゴウヤの味噌煮 法蓮草の生姜和え他	白身魚のオランダ揚げ もやしの青じそ和え 麻婆茄子 小松菜のピーナッツ和え他	あじの揚げ煮 信田煮 高菜ビーフン 豆苗とキャベツの山葵和え他	赤魚の煮付け 里芋の味噌煮 春雨の中華サラダ 菜の花の和え物他	茄子のはさみ揚げ 福袋煮 カリフラワーのカレーマリネ ピリ辛こんにゃく他	さばの味噌煮 糸寒天の酢の物 冬瓜のコンソメ煮 青梗菜の中華炒め他	ハンバーグの和風煮 きびなご天 揚げと牛蒡の煮物 パンプキンサラダ他	かぼす・ごま 
エネルギー	680Kcal	610Kcal	564Kcal	555Kcal	620Kcal	615Kcal	610Kcal	
食塩相当量	2,2g	2,4g	2,4g	2,5g	2,4g	2,9g	2,4g	
たんぱく質	23,0g	23,6g	18,0g	22,3g	21,3g	22,3g	20,0g	

◎皆様の健康に配慮し、野菜を多く栄養バランスの良い献立にしています。何かご意見がありましたら、ご連絡下さい。  
◎メニューは、仕入れの都合により変更になることがあります。ご了承の程よろしくお願い致します。  
◎当センターは、|は国産米(県産米)を使用しています。 ◎7月よりたんぱく質も表示しております。  
◎お弁当は、食品衛生上お早めにお召し上がりください。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋給食センター  
福岡県高齢者福祉生活協同組合  
092-933-0641