

ミニ知識

今日から
使える!

9月の花【キンモクセイ】

キンモクセイは中国原産の常緑樹で、「木犀(モクセイ)」の名は樹皮が淡褐色で動物のサイ(犀)の皮に似ていることに由来します。花言葉は「謙虚・気高い人」。「謙虚」は、その甘くすばらしい香りに反して控えめな小さい花をつけることになんであり、「気高い人」は、雨が降るとその芳香を惜しむことなく、潔く花を散らせることに由来するといわれます。

1 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1688kcal
タンパク質	58.5g
脂質	49.2g
炭水化物	246.0g
塩分	7.2g



昼食

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/かぼちゃのそぼろ煮
いんげんのごま和え/汁物/ご飯

夕食 ハヤシライス/欧風白身魚フリット
えんどうのツナサラダ*

2 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1722kcal
タンパク質	58.5g
脂質	54.3g
炭水化物	241.6g
塩分	7.9g



昼食

朝食 ロールキャベツの炊き合わせ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼肉/ぜんまい炒め煮
オクラの中華風和え/汁物/ご飯

夕食 アジの野菜甘酢のせ/ジャーマンポテト
白菜のジャポネサラダ*/汁物/ご飯

3 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	62.2g
脂質	39.2g
炭水化物	245.8g
塩分	7.6g



昼食

朝食 練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキのムニエル/大根のコンソメ煮
法蓮草のピザソースかけ/汁物/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ/厚揚げのおろし煮
キャベツの菜種和え/汁物/ご飯



夕食

4 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	58.9g
脂質	31.6g
炭水化物	259.8g
塩分	7.9g



昼食

朝食 チキンチャウダー
ソーゼージと野菜の咖喱/汁物/ご飯/牛乳

昼食 照焼きハンバーグ/さつま芋の揚げ煮
モロヘイヤのドレッシング和え/汁物/ご飯

夕食 たらのおんかけ/かに卵ロール
青梗菜の梅和え/汁物/ご飯



夕食

5 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1598kcal
タンパク質	62.6g
脂質	41.6g
炭水化物	235.0g
塩分	9.9g



昼食

朝食 いわしのつみれ煮
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 醤油ラーメンセット
蒸餃子/大根の搾菜和え

夕食 野菜炒め/麻婆茄子
菜の花の和風サラダ*/汁物/ご飯



夕食

6 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1695kcal
タンパク質	59.0g
脂質	40.3g
炭水化物	267.8g
塩分	7.2g



昼食

朝食 ごぼう天/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの香草焼き/鶏肉と大豆のトマト煮
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 夏野菜カレー
カレーのかにあんかけ/抹茶ミルク*



夕食

7 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1737kcal
タンパク質	58.6g
脂質	49.3g
炭水化物	255.6g
塩分	8.0g



昼食

朝食 海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼売/あんかけ焼きそば
ブロッコリーの和風和え/汁物/ご飯

夕食 さんまの生姜煮/五目煮
オクラのお浸し/汁物/ご飯



夕食

9

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
9/8(日)~9/15(日)



8 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1766kcal
タンパク質	61.7g
脂質	53.3g
炭水化物	247.5g
塩分	7.7g



昼食

朝食 高野豆腐の炊き合わせ
豆乳しんじょの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの味噌煮/里芋の柚子あんかけ
キャベツの茸和え/汁物/ご飯

夕食 肉豆腐/ふきの炊き合わせ
紅白なます/汁物/ご飯



夕食

9 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	58.4g
脂質	33.3g
炭水化物	258.6g
塩分	7.8g



昼食

朝食 豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏団子のポトフ/カリフラワーホットチリ
かぼちゃのサラダ/汁物/ご飯

夕食 白身魚の照り焼き/白菜とえびの煮物
法蓮草の辛子味噌/汁物/ご飯



夕食

10 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1757kcal
タンパク質	60.0g
脂質	50.1g
炭水化物	257.4g
塩分	8.0g



昼食

朝食 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チキンカツ丼/筍とあさりの煮物
トマトのおろし和え/汁物

夕食 ポークチャップ/青梗菜とパコのリ
カラのジャポネサラダ/汁物/ご飯



夕食

11 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1708kcal
タンパク質	54.2g
脂質	44.3g
炭水化物	269.2g
塩分	6.9g



昼食

朝食 プレーンオムレツ
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と麩の煮物/茄子の肉味噌かけ
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 かつおが-/小松菜ときのこのリ
りんごゼリー/ご飯



夕食

12 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1696kcal
タンパク質	59.9g
脂質	52.6g
炭水化物	234.0g
塩分	8.0g



昼食

朝食 野菜天の煮付け/里芋と鶏肉の照り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/ふきの炊き合わせ
めかぶのポン酢和え/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/野菜の味噌炒め
大根中華サラダ/汁物/ご飯



夕食

13 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	57.2g
脂質	39.6g
炭水化物	252.9g
塩分	7.3g



昼食

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 大豆ボールのトマト煮/じゃが芋のシロガ
ほうれん草のマヨネーズ/汁物/ご飯

夕食 ぶりの塩焼き/ごぼうのおかか煮
カリフラワーのお浸し/汁物/ご飯



夕食

14 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1677kcal
タンパク質	63.1g
脂質	45.8g
炭水化物	243.0g
塩分	8.0g



昼食

朝食 さつまい芋の肉じゃが風
つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 けのおろし/すかけ/ツナ入りスクランブル
えんどう生姜ソース/汁物/ご飯

夕食 鶏の中華風照り焼き/冬瓜のあんかけ
ブロッコリーの青じそ和え/汁物/ご飯



夕食

15 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	61.7g
脂質	43.7g
炭水化物	235.9g
塩分	7.6g



昼食

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 卵/ガゼミ/すかけ/白菜とがけの卵
オクラハムサラダ/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/大根のそぼろあんかけ
小松菜サラダ/汁物/ご飯



夕食

9

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
9/16(月)~9/23(月)



16

(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1454kcal
タンパク質	59.6g
脂質	27.6g
炭水化物	258.0g
塩分	7.5g



昼食

朝食

いなりと人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

山菜なめこそぼセット
金時煮豆/キャベツの和風和え

夕食

メヌケの磯部焼き/天ぷら盛り合わせ
印パヤと梅が-サイ和え/汁物/ご飯



夕食

17

(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1670kcal
タンパク質	63.0g
脂質	46.9g
炭水化物	240.7g
塩分	7.7g



昼食

朝食

アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チキンナゲット/白菜とパ-の刈-煮
ツナマヨえんどう/汁物/ご飯

夕食

肉じゃが/おふくろ煮
青梗菜と蒲鉾の煮浸し/汁物/ご飯



夕食

18

(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1774kcal
タンパク質	56.1g
脂質	49.6g
炭水化物	263.3g
塩分	7.4g



昼食

朝食

ほうれん草とワ-ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚しゃぶ/しんじょの炊き合わせ
大根サラダ/汁物/ご飯

夕食

チキンカレー/ロールキャベツ
フルーツゼリー



夕食

19

(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1649kcal
タンパク質	58.9g
脂質	36.8g
炭水化物	263.4g
塩分	7.8g



昼食

朝食

きくらげ天の煮物
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チンジャオロース- /麻婆豆腐
白菜とザ-サイの和え物/汁物/ご飯

夕食

ホキの韓国風照り煮/さつま芋の南部揚げ
菜の花の辛子味噌かけ/汁物/ご飯



夕食

20

(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1650kcal
タンパク質	62.9g
脂質	48.9g
炭水化物	231.0g
塩分	7.5g



昼食

朝食

五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

さんまのおろし煮/いんげん肉巻き揚げ
山菜ゆかり和え/汁物/ご飯

夕食

豚肉の生姜炒め/さつま揚げのひじき煮
ブ-ッコー-の土佐和え/汁物/ご飯



夕食

21

(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1742kcal
タンパク質	61.9g
脂質	58.7g
炭水化物	242.8g
塩分	7.3g



昼食

朝食

ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏肉の味噌焼き/かぼちゃの煮付け
モ-パヤのお浸し/汁物/ご飯

夕食

鯖の塩焼き/キャベツの卵とじ
もやしの和え物/汁物/ご飯



夕食

22

(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1713kcal
タンパク質	56.8g
脂質	51.7g
炭水化物	246.5g
塩分	7.0g



昼食

朝食

豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉みそ豆腐/豚肉とごぼうの甘辛煮
オクラさっぱり浸し/汁物/ご飯

夕食

牛肉のチキ-ソース炒め/小松菜パ-ティー
か-ワ-の和風和え/汁物/ご飯



夕食

23

(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1577kcal
タンパク質	55.2g
脂質	44.3g
炭水化物	237.4g
塩分	8.7g



昼食

朝食

いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のみそ焼き/茄子と練り物の煮物
キャベツ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食

ナポリタン/里芋のバター醤油
大根マヨサラダ /汁物/ご飯



夕食



24 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	57.1g
脂質	34.7g
炭水化物	261.4g
塩分	8.0g



昼食

朝食 いなり炊合せ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ねぎお好み焼き/エビチリ
白菜の磯部和え/汁物/ご飯

夕食 鮭の西京焼き/練り物とふきの煮物
竹の子の土佐煮/汁物/ご飯



夕食

28 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1724kcal
タンパク質	61.1g
脂質	53.6g
炭水化物	242.5g
塩分	7.7g



昼食

朝食 かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの甘酢あんかけ/山芋の短冊揚げ
菜の花中華ツナガ/汁物/ご飯

夕食 牛肉のソテー/れんこん田舎煮
青梗菜の生姜和え/汁物/ご飯



夕食

25 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	58.8g
脂質	31.6g
炭水化物	249.5g
塩分	7.5g



昼食

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの煮付け/彩り豆腐と大根の煮物
ブロッコリーのササミ和え/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグ/クリームソース/さつま芋のほろ煮
ほうれん草ツナガ/汁物/ご飯



夕食

29 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	54.4g
脂質	42.4g
炭水化物	245.7g
塩分	9.1g



昼食

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉味噌うどんセット
茄子の黒酢かけ/キャベツの磯部和え

夕食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/つみれの和風あんかけ
カリブロ酢の物/汁物/ご飯



夕食

26 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1660kcal
タンパク質	57.6g
脂質	40.5g
炭水化物	247.8g
塩分	7.8g



昼食

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ポークビーンズ/挽肉と春雨の甘辛煮
小松菜のピーナツ和え/汁物/ご飯

夕食 ビーフロッケ/ローストの炊き合わせ
かりわりの茸和え/汁物/ご飯



夕食

30 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	62.9g
脂質	39.5g
炭水化物	244.2g
塩分	7.8g



昼食

朝食 肉詰いなりの煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/豆腐のおかずのせ
白菜の搾菜和え/汁物/ご飯

夕食 メバルの煮付け/麩の卵とじ
法蓮草の和え物/汁物/ご飯



夕食

27 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	56.6g
脂質	39.7g
炭水化物	244.7g
塩分	8.0g



昼食

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 しゃぶのミソかけ/白菜と鶏の煮物
ハムのマリネ/汁物/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/里芋の豆そぼろ
オクラゆかり和え/汁物/ご飯



夕食