常食 A

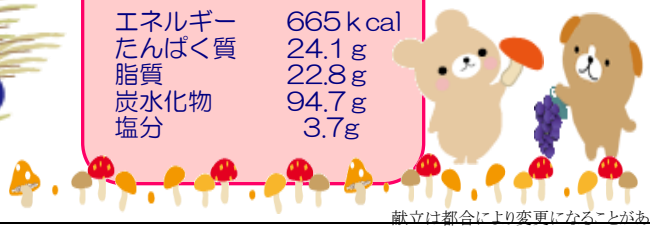
2025年 9月　献立表《 昼食 》

グッドエイジクラブ宇都宮

1日　（月）	2日　（火）	3日　（水）	4日　（木）	5日　（金）
御飯　597kcal コンソメスープ 魚のムニエル 　トマトソース 揚げ鶏の薬味ソースがけ ひじきの煮物 ポテトサラダ おかか和え 浅漬け 肉まん パインムース	御飯　652kcal 中華スープ 豆腐ハンバーグ 　ガーリックバター醤油 チンジャオロース 蒸しシューマイ コンソメ炒め おろし和え ししゃも甘露煮 ロールケーキ フルーツヨーグルト	御飯　562kcal 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉の照り焼き カレービーフン 大根のきんぴら 冷や奴 ふりかけ せんべい フルーツ(オレンジ)	御飯　679kcal コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 青のりと揚げ玉の卵焼き スパゲティナポリタン かぼちゃのサラダ レタスとワカメの酢の物 漬物 ぶどうゼリー おからケーキ	御飯　647kcal すまし汁 赤魚の粕漬焼き コロッケ なすのそぼろ煮 ゆで野菜サラダ 昆布佃煮 まんじゅう フルーツ(梨)
8日　（月）	9日　（火）	10日　（水）	11日　（木）	12日　（金）
御飯　714kcal コンソメスープ ポークチャップ 魚の塩麹漬け焼き 煮浸し 温野菜サラダ いんげんのごま和え 漬物 ごま団子 オレンジゼリー	御飯　706kcal 味噌汁 魚のごま味噌焼 鶏肉のマヨコーン焼き 炒り豆腐 ポテトきんぴら ほうれん草のナムル 昆布佃煮 バームクーヘン フルーツ(バナナ)	御飯　693kcal 中華風スープ メンチカツ ジャーマンかぼちゃ お煮しめ 中華春雨サラダ 浅漬け きなこトースト 杏仁フルーツ	ドライカレー　685kcal コンソメスープ チキンナゲット さつまいもの甘煮 冷や奴 ハム野菜サラダ 漬物 ヨーグルトフルーツソースがけ フルーツ(りんご)	御飯　648kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚の焼き南蛮漬け 海老蒸しシューマイ スパゲティサラダ ブロッコリーの昆布茶和え 枝豆 ふのラスク ところてん
15日　（月）	16日　（火）	17日　（水）	18日　（木）	19日　（金）
≪敬老の日≫　705kcal 赤飯 すまし汁 天婦羅 茶碗蒸し 含め煮 秋の野菜のごろごろサラダ 紅白なます おやき フルーツ(巨峰)	御飯　660kcal すまし汁 魚の梅焼 鶏肉ときのこのトマト煮 カニクリームコロッケ 厚揚げと野菜の炒め物 おからサラダ 大根の梅肉和え いちごババロア フルーツ(パイン)	八穀米御飯　696kcal 味噌汁 ハムカツ 魚の照焼き きんぴらごぼう みそ田楽 海藻サラダ とろろ 丸ぼうろ ホットケーキ	御飯　626kcal 味噌汁 親子煮 蒸し魚 　野菜あんかけ 春雨炒め マカロニサラダ おひたし しそ昆布 ミニどら焼き フルーツポンチ	御飯　711kcal すまし汁 豚肉のねぎ塩タレ 豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 さつま芋の小倉煮 白和え チョレギサラダ チーズ蒸しケーキ フルーツ(オレンジ)
22日　（月）	23日　（火）	24日　（水）	25日　（木）	26日　（金）
御飯　670kcal 味噌汁 魚のカレー風味焼き 中華炒め 春巻き ミモザサラダ 白菜のゆかり和え 枝豆 せんべい ロールケーキ	御飯　649kcal コンソメスープ ハンバーグ 　デミグラスソース 卵ロール 和風スパゲティ ひじきの和風サラダ 浅漬け ヨーグルトフルーツソースがけ まんじゅう	御飯　614kcal 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め モロの竜田揚げ 大根のきんぴら 小松菜の煮浸し ブロッコリーのピーナツ和え 漬物 黒糖蒸しパン フルーツ缶詰(マンゴー)	御飯　698kcal 中華スープ 八宝菜 スパニッシュオムレツ ピーマンと塩昆布の炒め物 かぼちゃのそぼろあん ごぼうサラダ ザーサイ コーヒーゼリー ソフトクッキー	御飯　635kcal けんちん汁 和風つくね焼き 魚の塩焼き 切干大根の炒り煮 卵豆腐海藻添え もやしのサラダ 塩昆布和え ブッセ フルーツ(柿)
29日　（月）	30日　（火）			
御飯　685kcal 味噌汁 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 蒸しシューマイ 温野菜サラダ 小松菜のけずり和え 蒸しパン フルーツ(オレンジ)	御飯　696kcal コンソメスープ 魚の照焼き 厚揚げの味噌炒め チーズ焼き コールスローサラダ いんげんのごま和え 漬物 ところてん いちごスペシャル			

●栄養成分（1ヶ月平均）

エネルギー	665ｋcal
たんぱく質	24.1ｇ
脂質	22.8ｇ
炭水化物	94.7ｇ
塩分	3.7g



献立は都合により変更になることがあります。