

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月12日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚の塩焼き カリフラワーの華風煮 ごま豆腐 キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 牛肉の八幡巻き きのこソテー【キャベツソテー】 胡瓜の梅肉和え 福神漬【しば漬ペースト】
	エネルギー: 542 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
9月13日(金)	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【冬瓜の煮物】 しその実漬【りんご缶】 牛乳	カレーライス 春雨スープ ツナサラダ 梨【ラフランスゼリー】 	御飯 白身魚の朝鮮焼き なすの揚げ煮 白菜のわさびじょうゆ和え 金時豆
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月14日(土)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 甘口たらこ【ポテサラ】 牛乳	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつまいものレモン煮 チンゲン菜のポン酢和え らっきょう【オレンジ】 	御飯 サーモンステーキ ピーマンの炒め物 胡瓜の利久あえ ビワ缶 
	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 602 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 543 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 1
9月15日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ 南瓜サラダ 果物みいたいなももゼリー カフェオレ 	御飯 たらことチーズの卵焼き ごぼうの煮物【長芋の煮物】 胡瓜の酢味噌和え うめちりめん【うめびしお】	御飯 チキンソテー マカロニソテー ブロッコリーのおかか和え 山菜佃煮【しその実ペースト】
	エネルギー: 557 蛋白質: 11 脂質: 13 塩分相当量: 1	エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月16日(月)	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 わかめの磯漬【白桃缶】 牛乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え 和菓子【水ようかん】 	御飯 肉団子のスープ煮 にんにくの芽炒め コールスローサラダ 葉わさび漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 466 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 554 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月17日(火)	麦飯 味噌汁 卵焼き ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 プルコギ ふきの煮物【長芋の煮物】 胡瓜の香り和え 子持ち昆布【キウイ】 	御飯 さんまの生姜煮 ゴーヤチャンプルー 白菜の中華和え 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】
	エネルギー: 548 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 542 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 3
9月18日(水) 	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 菜公【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 うの花炒り【切干大根の煮物】 むた和え【胡瓜の酢みそ和え】 バナナ	御飯 白身魚のピカタ 沢煮椀 焼き茄子 しその実わかめ【黄桃缶】
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 646 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 530 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。