

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月5日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【しその実漬ペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の柚庵焼き ふきの煮物 胡瓜の利休和え フルーチェ	御飯 ぶりのおろし煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え わかめの磯漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月6日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き ポトフ 白菜の即席漬け【白菜のおかか和え】 コーヒーゼリー 	御飯 ダルマダイの西京焼き 冬瓜のうすくず煮 レタスのレモン醤油和え 甘口たらこ【金時豆】
	エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 31 脂質: 13 塩分相当量: 4
9月7日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 赤魚の野菜あんかけ キャベツのしそ炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】 	御飯 マーボー豆腐 さつま芋切昆布の煮物【さつま芋煮物】 ブロッコリーの和え物 しば漬【しば漬ペースト】 
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月8日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳 	御飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー 春雨の酢の物 山菜佃煮【昆布佃煮】 	御飯 鮭の南部焼き 五目煮豆 めた【胡瓜の酢みそ和え】 菜公【たくあん漬ペースト】 
	エネルギー: 570 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 579 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 593 蛋白質: 34 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月9日(月)	麦飯1 味噌汁 くきわかめの佃煮 葉わさび漬【茄子の炒め煮】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼き【白身魚の風味焼】 のっぺい汁 大根サラダ 白桃ようかん【ヨーグルトゼリー】 	御飯 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー トマトのマリネ 黄金いか【たいみそ】
	エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
9月10日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそ昆布【ビワ缶】 牛乳	御飯 ポークチャップ 南瓜のいとし煮 キャベツサラダ バナナ【バナナムース】 	御飯 白身魚の昆布煮 チンゲン菜のソテー ポテトたらこマヨネーズあえ しその実わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 468 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 675 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月11日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【黄桃缶】 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼き すまし汁 大根なます たいみそ	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 大学芋【さつま芋の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 菊水漬【しそわかめ】
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 479 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 677 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 2

*【 】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。