

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月11日(木)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【のり佃】 牛乳 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>	御飯 さごしの磯辺焼き かき卵汁 アスパラのドレッシング和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 南瓜の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 黄金いか【しそわかめ】
	エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 583 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
9月12日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ふりかけ【福神漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの金平【大根の煮物】 おぐらの和え物【焼茄子】 チーズケーキ <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>	御飯 ダルマダイのトマトソースかけ カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 菊水漬【みかん缶】
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 657 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月13日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 カラスカレイの香草焼き 南瓜のスープ煮 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 甘夏缶【日向夏ゼリー】	御飯 肉豆腐 筍の中華炒め もやしのナムル たくあん【キウイ】 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>
	エネルギー: 509 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 642 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
9月14日(日)	クロワッサン コンソメスープ ポテトサラダ くだものみいたいなももゼリー 牛乳 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>	御飯 たらことチーズの卵焼 ごぼうの煮物【人参の金平】 胡瓜の酢味噌和え 梅ちりめん【ふりかけ】 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>	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【りんご缶】
	エネルギー: 557 蛋白質: 14 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月15日(月)	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 わかめの磯漬【のり佃】 牛乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え 和菓子	御飯 肉団子のスープ煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 コールスローサラダ 葉わさび漬【洋梨缶】
	エネルギー: 465 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 26 脂質: 13 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16日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【高野豆腐の煮物】 甘口たらこ【しその実漬ペースト】 牛乳	カレーライス わかめスープ ツナサラダ 梨【ラフランスゼリー】 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>	御飯 白身魚の朝鮮焼き なすの揚げ煮 キャベツのわさび醤油和え 金時豆
	エネルギー: 511 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 636 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月17日(水)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>	御飯 白身魚のオーロラソースかけ れんこんの煮物【長芋の煮物】 胡瓜の梅肉和え コーヒーゼリー	御飯 豚肉の甘酢あんからめ うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 カリフラワーの甘酢和え 奈良漬【ビワ缶】 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>
	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 615 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3

*【 】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。