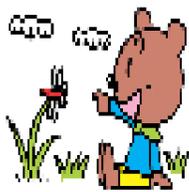


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月18日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の柚庵焼き ふきの煮物【ポテトの煮物】 大根サラダ 巨峰【ぶどうゼリー】 エネルギー: 564 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 2	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 しそ昆布【ゆずみそ】  エネルギー: 605 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 3
9月19日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの煮物】 山川漬【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 534 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の山椒焼き きのこソテー【チンゲン菜ソテー】 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 黒糖蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 プルコギ いんげんのかか煮 冷奴 京わかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 586 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 3
9月20日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 はんぺんの卵とじ ひじきの炒め煮 胡瓜の和え物 ヨーグルト エネルギー: 560 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鮭の粕漬け焼き キャベツの中華煮 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 632 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2
9月21日(日) 	デニッシュパン クリームスープ ツナサラダ 豆乳プリン【プリン】 リンゴジュース エネルギー: 502 蛋白質: 14 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのピカタ けんちょう いんげんのくるみ和え しその実わかめ【甘夏缶】 エネルギー: 567 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 胡瓜の和え物 金時芋 エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月22日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 461 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 ポークチャップ 南瓜のいとこ煮 ハムサラダ フルーチェ  エネルギー: 671 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の昆布煮 野菜のソテー ポテトたらこマヨネーズあえ うめちりめん【ビワ缶】 エネルギー: 519 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月23日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	二色おはぎ 鶏肉の南部焼き【鶏肉の照焼】 清汁 大根なます ゆずゼリー【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 593 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 鯖の酢じょうゆ煮 なすの炒め煮 シーザーサラダ しば漬【白桃缶】  エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月24日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【しその実漬ペースト】 牛乳  エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し ごま豆腐 キウイ【パインゼリー】 エネルギー: 613 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の八幡巻き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の梅肉和え 福神漬【たいみそ】 エネルギー: 585 蛋白質: 20 脂質: 15 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。