

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月4日(木)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 たくあん【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のクリームソースかけ れんこんの煮物【大根の煮物】 胡瓜の和え物 ベリーA【ぶどうゼリー】 エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の照り焼き さつまいもと切昆布の煮物 白菜の甘酢和え 山川漬【しそわかめ】 エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月5日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 野沢菜ちりめん【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 507 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 かに玉あんかけ 里芋のそぼろ煮 レタスレモン醤油和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 634 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚キムチ ふきのまさご煮【長芋の煮物】 ツナサラダ ビワ缶 エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
9月6日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 福神漬(無着色)【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の甘辛煮 清汁 ところてんの酢醤油かけ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 593 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 鮭の塩焼き 南瓜のスープ煮 トマトのおろし和え しその実わかめ【のり佃】 エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月7日(日)	オレンジデニッシュパン オニオンスープ オムレツ いちごヨーグルト【いちごゼリー】 カフェオレ エネルギー: 562 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【長芋の煮物】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 菜公【りんご缶】 エネルギー: 592 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのカレー焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 金時豆 エネルギー: 504 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 2
9月8日(月)	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 甘口たらこ【南瓜サラダ】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ 大豆の煮物 フルーツポンチ エネルギー: 617 蛋白質: 29 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のうすくず煮 ほうれん草のピーナツ和え しそ巻きらっきょう【うめびしお】 エネルギー: 541 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
9月9日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 ちりめん山椒【甘夏缶】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼き 筍の中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 白菜のゆかり和え 栗ムースケーキ エネルギー: 650 蛋白質: 28 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 胡瓜の酢の物 子持昆布【昆布佃煮】 エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
9月10日(水)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 桜漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ 蓮根としめじの甘辛炒め【ポテトの煮物】 白菜の即席漬 しその実漬【昆布ちりめん】 エネルギー: 609 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 豆腐の土佐焼き マーボー茄子 うめとろろ ゆずみそ エネルギー: 596 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。