

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月10日(木) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 たいの山椒焼き ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 紅あずま甘露煮	御飯 牛肉の柳川風煮 スパゲティー 海草サラダ【胡瓜サラダ】 りんご【りんごゼリー】 
	エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月11日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 菊水漬【みかん缶】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 胡瓜の梅肉和え チーズケーキ 	御飯 白身魚の粕漬焼き うの花炒り【大豆の煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 黄金いか【キウイ】
	エネルギー: 511 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 662 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 503 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 3
9月12日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【黄桃缶】 牛乳 	御飯 鮭のゆかり焼き もやしとにらのかか炒め【いんげんかか煮】 アスパラサラダ【トマトサラダ】 金時豆	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンソテー 胡瓜の和え物 たいみそ 
	エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 15 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月13日(日) 	マーブル食パン トマトコンソメスープ ポテトサラダ コーヒーゼリー グレープジュース 	御飯 カラスカレイのクリームソースかけ きのこソテー 胡瓜の即席漬け バナナ【バナナムース】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 シーザーサラダ べったら漬【ふりかけ】
	エネルギー: 557 蛋白質: 12 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
9月14日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 しその実わかめ【甘夏缶】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ かき卵汁 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 抹茶蒸しケーキ【葛ゼリー】	御飯 赤魚の柚子煮 ビーフソテー もやし甘酢和え【キャベツ甘酢和え】 たいみそ
	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月15日(火)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しば漬【ビワ缶】 牛乳	カレーライス 五目スープ ツナサラダ 柚子カットゼリー【梅ゼリー】 	御飯 鰯のごま焼き なすの揚げ煮 白菜のわさび醤油和え 甘口たらこ【うぐいす豆】
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 4
9月16日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 うめびしお 牛乳 	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 大豆の煮物 胡瓜の土佐和え 福神漬【ふりかけ】	御飯 ふくさ焼き 南瓜の煮物 小松菜の白和え しその実漬【白桃缶】 
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 26 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。