

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月17日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菜公【みかん缶】 牛乳 	中華丼 もずくスープ ツナサラダ 栗のムース【葛ゼリー】	御飯 ダルマダイの西京焼き ポトフ 春雨の酢の物 しそ昆布【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 466 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 17 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月18日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【りんご缶】 牛乳 	御飯 エビフライ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 アスパラサラダ【胡瓜サラダ】 巨峰【ぶどうゼリー】	御飯 鯖の煮付け ピーマンソテー ほうれん草ナムル 山菜佃煮【ゆずみそ】
	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 663 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
9月19日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳	御飯 たらのピカタ なすの煮物 カリフラワー酢の物 アロエヨーグルト 	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 蓮根の甘辛炒め【切干大根の煮物】 キャベツのくるみ和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 527 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月20日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 ブロッコリーのドレッシングあえ 黒豆	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ けんちょう 白菜の磯辺和え 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 645 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 506 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
9月21日(月) 敬老の日	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	混ぜごはん 赤魚の天ぷら すまし汁 胡瓜の利久あえ 和菓子【和風プリン】 	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 卵豆腐 京わかめ【うめびしお】
	エネルギー: 469 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 628 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 4
9月22日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの甘辛煮】 のり豆【抹茶ムース】 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ もやしのかか炒め【チンゲン菜煮浸し】 胡瓜の和え物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】	御飯 キンメダイの味噌煮 三色ソテー 白菜のゆかり和え 金時芋 
	エネルギー: 527 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 612 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月23日(水) 秋分の日 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 甘口たらこ【みかん缶】 牛乳 	二色おはぎ 鶏肉の甘辛煮 清汁 トマトのおろし和え 梨【ラフランスゼリー】	御飯 鮭の粕漬け焼き なすの煮物 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 菜公【ビワ缶】
	エネルギー: 580 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 542 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 560 蛋白質: 27 脂質: 10 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。