



# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月24日(木)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 山菜佃煮【コーヒーゼリー】 牛乳  エネルギー: 493    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの甘酢あんかけ 大根の煮物 ポテトサラダ 山川漬【うめびしお】  エネルギー: 647    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3	御飯 プルコギ  白菜の中華煮  胡瓜の梅肉和え ちりめん昆布【昆布佃煮】  エネルギー: 554    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2
9月25日(金)	 麦飯 味噌汁 人参の金平 京わかめ【洋梨缶】 牛乳  エネルギー: 488    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のカレー焼き  大豆の煮物 胡瓜の酢の物 りんご【リンゴゼリー】  エネルギー: 643    蛋白質: 26 脂質: 18    塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー ピーナツ和え 胡ちゃん漬【のりごまふりかけ】  エネルギー: 588    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 3
9月26日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 奈良漬【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 508    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの香草焼き マカロニソテー ひじきサラダ コーヒーゼリー  エネルギー: 635    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 2	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め えのきの金平【キャベツの中華炒め】 ブロッコリーのサラダ 子持ち昆布【のり佃煮】  エネルギー: 569    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3
9月27日(日)	 デニッシュパン わかめスープ オムレツ はちみつレモンゼリー のむヨーグルト  エネルギー: 556    蛋白質: 17 脂質: 26    塩分相当量: 2	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ  うの花炒り【里芋の煮物】 レタスのサラダ 昆布佃煮  エネルギー: 612    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 3	御飯 鮭の塩焼き 筍のしそ炒め【チンゲン菜のソテー】 白菜の中華和え たくあん漬け【甘夏缶】  エネルギー: 490    蛋白質: 31 脂質: 8    塩分相当量: 3
9月28日(月)	麦飯  味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 519    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	御飯 ダルマダイの磯辺焼き ふきの煮物 胡瓜のツナ和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】  エネルギー: 600    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ブロッコリーのかにあんかけ もずくの酢の物 巨峰【ぶどうゼリー】  エネルギー: 553    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2
9月29日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 菊水漬【たまごふりかけ】 牛乳  エネルギー: 486    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	御飯 ポークチャップ 大根のかか煮 酢の物 ちりめん山椒【ゆずみそ】  エネルギー: 521    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 3	御飯 ブリの照り焼き  春雨の中華炒め パンプキンサラダ 黄金いか【白桃缶】  エネルギー: 690    蛋白質: 26 脂質: 27    塩分相当量: 1
9月30日(水)	 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【割干し大根の煮物】 刻み高菜【スパサラ】 牛乳  エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き  清汁 胡瓜の酢味噌和え 金時豆  エネルギー: 543    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしぐれ煮 きのことソテー【いんげんのソテー】 うめとろろ バナナ【バナナムース】  エネルギー: 618    蛋白質: 22 脂質: 17    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。