

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月3日(木)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 桜漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう【長芋の煮物】 キャベツの酢の物 フルーチェ 	御飯 かに玉あんかけ きのこソテー【ピーマンソテー】 胡瓜の香り和え オレンジ【みかんゼリー】
	エネルギー: 477 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 677 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月4日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ しそ風味炒め【チンゲン菜のソテー】 トマトサラダ 巨峰【ぶどうゼリー】	御飯 ダルマダイの煮付け マカロニソテー ほうれん草のごま和え しそわかめ【のり佃煮】 
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 640 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月5日(土)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しその実わかめ【スパゲティサラダ】 牛乳	御飯 豚肉の朝鮮焼 大根のかか煮  胡瓜のポン酢和え 黒豆	御飯 赤魚の味噌煮 れんこんの金平【いんげんの煮物】 白菜の中華和え 甘夏缶
	エネルギー: 520 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 605 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3
9月6日(日)	クリームパン コンソメスープ ツナサラダ  ピーチゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 南瓜のスープ煮  もみじ和え 葉わさび漬【洋梨缶】	御飯 肉豆腐 えのきの金平【キャベツのソテー】 うめとろろ ゆずみそ
	エネルギー: 450 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月7日(月)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	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	御飯 豚肉の生姜焼き  冬瓜のうすくず煮 チンゲン菜のくるみ和え らっきょう【たいみそ】
	エネルギー: 510 蛋白質: 21 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 616 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月8日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 焼肉  チンゲン菜の中華煮 レタスのサラダ いちごヨーグルト	御飯 すずきの香草焼き ブロッコリーのかにあんかけ 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
9月9日(水)	麦飯 味噌汁  高野豆腐の煮物 のり豆【びわ缶】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き ポトフ 胡瓜の酢の物 ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 白身魚の昆布煮 アスパラのソテー【ピーマンソテー】 キャベツのサラダ  菜公【うめびしお】
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 719 蛋白質: 27 脂質: 27 塩分相当量: 3	エネルギー: 462 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2

\*【 】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。