

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>9月15日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻み高菜【昆布佃煮】 牛乳	カレーライス 中華風スープ レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 杏仁豆腐 	御飯 白身魚の甘酢あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え 黄金いか【黄桃缶】
	エネルギー: 481    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 672    蛋白質: 20 脂質: 20    塩分相当量: 4	エネルギー: 535    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 3
<b>9月16日(金)</b>	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め 白菜の中華煮 胡瓜の酢の物 生どら焼き【葛ゼリー】	御飯 白身魚の粕漬焼 えのきの金平【さつま芋の煮物】 キャベツのツナ和え 桜漬【オレンジ】
	エネルギー: 550    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 555    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2
<b>9月17日(土)</b>	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 たらの朝鮮焼き 大豆の煮物 ビーフナムル ヨーグルト	御飯 鶏肉の治部煮 野菜ソテー 白菜のポン酢和え 甘口たらこ【洋梨缶】 
	エネルギー: 483    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 637    蛋白質: 32 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 588    蛋白質: 28 脂質: 17    塩分相当量: 3
<b>9月18日(日)</b>	オレンジデニッシュパン コンソメスープ 胡瓜サラダ りんごゼリー 牛乳	御飯 マーボー豆腐 煮しめ【里芋の煮物】 ほうれん草のお浸し しそ昆布【白桃缶】 	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 南瓜のスープ煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 490    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 559    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 613    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2
<b>9月19日(月)</b> 敬老の日 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【長芋の煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・胡瓜漬ペースト】 牛乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら すまし汁 白菜の甘酢和え 和菓子【葛ゼリー】	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 カリフラワーの華風煮 ポテトたらこマヨネーズあえ 京わかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 476    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 631    蛋白質: 23 脂質: 11    塩分相当量: 4	エネルギー: 625    蛋白質: 24 脂質: 23    塩分相当量: 2
<b>9月20日(火)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん山椒【卵ロール】 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ いんげんのソテー シーザーサラダ【トマトサラダ】 梨【梨ゼリー】 	御飯 白身魚の照焼 肉じゃが 胡瓜の酢味噌和え べったら漬【のり佃】 
	エネルギー: 524    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 633    蛋白質: 18 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 529    蛋白質: 27 脂質: 6    塩分相当量: 3
<b>9月21日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 	御飯 白身魚の香味ソースかけ さつま芋と切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 奈良漬【黄桃缶】	御飯 豚肉と生揚煮物【豚肉と焼豆腐煮物】 冬瓜の白煮 おくらの酢の物【キャベツの和え物】 キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 549    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 551    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 555    蛋白質: 21 脂質: 12    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。