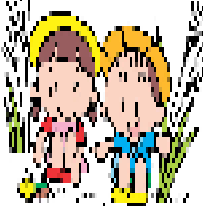


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月8日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 菊水漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 清汁 白菜の磯辺和え キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【長芋の煮物】 海草サラダ【冷奴】 金時芋 
	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 508 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月9日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜の煮物 胡瓜の利久あえ わかめの磯漬【たいみそ】	御飯 赤魚の昆布煮 キャベツのソテー カリフラワーの甘酢和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月10日(土) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ポテトの煮物】 桜漬【のり佃】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 筍のしそ炒め【チンゲン菜中華炒め】 梅とろろ 抹茶プリン 	御飯 牛肉のトマトソース煮 いんげんのソテー 小松菜の和え物 野沢菜ちりめん【洋梨缶】
	エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3
9月11日(日) 	デニッシュパン コンソメスープ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーのスープ煮 白菜の中華和え 黒豆	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ さつま芋と昆布の煮物 胡瓜のゆかり和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 644 蛋白質: 33 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
9月12日(月) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 うめびしお 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の煮浸し キャベツのわさびじょうゆ和え 子持ち昆布【白桃缶】	御飯 ダルマダイの山椒焼 春雨の中華炒め ブロッコリーのくるみ和え しそ巻きらっきょう【のり佃】
	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月13日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの炒め物【人参の金平】 しば漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚のトマトソースかけ ふきの煮物【大根の煮物】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 巨峰【ぶどうムース】	御飯 牛肉と野菜の炒めもの 長芋の煮物 小松菜の白和え しその実わかめ【キウイ】
	エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 518 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 4
9月14日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼き ポトフ キャベツサラダ コーヒーゼリー	御飯 白身魚の柚庵焼 冬瓜のうすくず煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 りんご【りんごゼリー】 
	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 497 蛋白質: 22 脂質: 5 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。