


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月31日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しば漬【洋梨缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の南部焼 けんちょう キャベツの甘酢あえ【うめびしお】 ちりめん山椒	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 即席漬け【胡瓜の和え物】 キウイフルーツ【パインゼリー】 
	エネルギー: 515 蛋白質: 17 脂質: 5 塩分相当量: 0	エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 0	エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 0
9月1日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 胡ちゃん漬【ポテトサラダ・ふりかけ】 牛乳	赤飯 白身魚の山椒焼き 清汁 小松菜の胡麻和え【小松菜の和え物】 甘夏缶【みかんゼリー】 	御飯 牛肉のおろし煮 うの花炒り【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 ちりめん昆布【昆布の佃煮】
	エネルギー: 530 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 1	エネルギー: 557 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 0	エネルギー: 592 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 0
9月2日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 桜漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き 麻婆茄子 梅とろろ しそわかめ【のり佃煮】 
	エネルギー: 522 蛋白質: 17 脂質: 5 塩分相当量: 0	エネルギー: 661 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 0	エネルギー: 523 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 0
9月3日(日)	オレンジデニッシュ 中華スープ 海草サラダ【キャベツのサラダ】 ラフランスゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 ビワ缶 	御飯 はんぺんの卵とじ 筍のしそ風味炒め【チンゲン菜中華炒め】 大根なます ソフト黒豆
	エネルギー: 488 蛋白質: 13 脂質: 5 塩分相当量: 0	エネルギー: 560 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 0	エネルギー: 603 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 0
9月4日(月) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【のり佃】 牛乳 	御飯 牛肉のカレー焼き アスパラのソテー【ピーマンのソテー】 もずくの酢の物【冷ややっこ】 べったら漬【白桃缶】	御飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 キャベツのピーナツ和え オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 0	エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 0	エネルギー: 648 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 0
9月5日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ ブロッコリーのクリーム煮 レタスのサラダ【トマトのサラダ】 福神漬【昆布佃煮】 	御飯 ダルマダイの生姜焼き 蓮根の煮しめ【なすの煮物】 カリフラワーの甘酢和え 甘口たらこ【ゆずみそ】
	エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 0	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 0	エネルギー: 571 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 0
9月6日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮浸し】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳 	御飯 エビフライ 大根の煮物 キャベツとツナのサラダ レアクリーム杏仁	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き スパゲティー 胡瓜のゆかり和え しば漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 1	エネルギー: 649 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 0	エネルギー: 596 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 0

*【 】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。