

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月14日(木)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 6 塩分相当量 1	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き  さつまいの蜜からめ 胡瓜の酢の物 わかめの磯漬【たいみそ】	御飯 白身魚の昆布煮 キャベツのソテー カリフラワーの甘酢和え びわ缶
9月15日(金)	 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜煮浸し】 山川漬【黄桃缶】  牛乳  エネルギー: 500 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 0 十五夜	カレーライス 中華スープ キャベツのサラダ 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯 ダルマダイの生姜焼き  けんちょう 胡瓜のサラダ ゆずみそ
9月16日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳  エネルギー: 540 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量 0	御飯 鮭の香味ソースかけ チンゲン菜のソテー 胡瓜の中華和え  菜公【りんご缶】	御飯 ポークチャップ 華風煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 バナナ【ミルクムース】
9月17日(日)	 胚芽ロール わかめスープ  ほうれん草のソテー はちみつレモンゼリー 牛乳  エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量 0	御飯 カラスカレイの甘酢あんかけ 里芋のごま煮 土佐和え【金時豆】 のり豆	御飯  親子煮 和風スパゲティ 焼き茄子 しその実わかめ【ふりかけ】
9月18日(月)	 麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ポトの煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳  エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 0 敬老の日	炊き込みごはん 鶏肉の柚庵焼き  かき卵汁 白菜のポン酢和え 和菓子【葛こごり小豆】	御飯 赤魚の西京焼き ごぼうの煮物【大根の煮物】 ブロッコリーのごまドレ和え しそわかめ【めかぶ佃煮】
9月19日(火)	 麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 刻み高菜【りんご缶・ふりかけ】 牛乳  エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 0	御飯 ぶりの照り焼き ポトフ 利久あえ ちりめん昆布【のり佃煮】	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 もずくの酢の物【冷ややっこ】 梨【梨ゼリー】 
9月20日(水)	 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 539 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量 0	御飯  鶏肉の朝鮮焼き ピーマンの炒め物 もやしの和え物【キャベツの和え物】 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 鮭の粕漬焼き うの花炒り【切干大根の炒め煮】 胡瓜の酢の物 のり佃煮

\*【 】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。