

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月28日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	御飯 白身魚の朝鮮焼き  肉じゃが おくらの酢の物【白菜の酢の物】 ゆずみそ エネルギー: 525 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ごぼうの煮物【いんげんの煮物】 レタスのレモン醤油和え【トマトレモン醤油和え】 ビワ缶 エネルギー: 595 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 3
9月29日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 4	御飯 鶏肉の南部焼 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの甘酢あえ マロンケーキ【栗のムース】 エネルギー: 658 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量 2	御飯  石狩煮 えのき中華炒め【チゲン菜中華炒め】 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 476 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 4
9月30日(土) 	麦飯 味噌汁 コニャクの炒め煮【白菜の煮浸し】 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量 3	御飯  ガラス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】 ヨーグルト エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量 2	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め めた【胡瓜の酢味噌和え】 奈良漬【うめびしお】 エネルギー: 614 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月1日(日)	クリームパン 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 ピーチゼリー 牛乳  エネルギー: 448 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 2	赤飯 豚肉の生姜焼き 清汁 ポテトのたらこマヨネーズ和え よもぎ団子【葛こごり】 エネルギー: 658 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量 4	御飯  鮭のピカタ ひじきの煮物 胡瓜のナムル たいみそ エネルギー: 558 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3
10月2日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 桜漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	御飯  白身魚の西京焼き ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え いちごの蒸しケーキ【みかんゼリー】 エネルギー: 601 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量 2	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き もやしとニラのかか炒め【大根の煮物】 キャベツのピーナツ和え のり佃煮 エネルギー: 585 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月3日(火) 	麦飯 味噌汁 茎わかめ炒め煮【干切大根炒め煮】 ふりかけ【胡瓜ペースト】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 3	御飯 焼肉 蓮根の煮物【なすの煮物】 白菜のポン酢和え しその実わかめ【りんご缶】 エネルギー: 585 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量 2	御飯  白身魚の山椒焼き ポトフ 利久和え 菜公【うめびしお】 エネルギー: 614 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月4日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 さわやか漬【甘夏缶・パイゼリー】 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	肉うどん おむすび ごぼうサラダ【ブロッコリーのサラダ】 フルーツヨーグルト  エネルギー: 614 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量 3	御飯 サーモンステーキ 玉葱の卵とじ 胡瓜の酢の物 しば漬【しそわかめ・ツの実ペースト】 エネルギー: 556 蛋白質: 30 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。