

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月7日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 さわか漬【うめびしお】 牛乳	御飯 ポークソテー 長芋の煮物 胡瓜のおかか和え 子持ち昆布【みかん缶】 	御飯 ぶりの煮付け にんにくの芽炒め【キャベツのソテー】 卵豆腐 葉わさび漬【たいみそ】
	エネルギー: 495 蛋白質: 8 脂質: 7 塩分相当量:0	エネルギー: 669 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量:0	エネルギー: 544 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 0
9月8日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー シーザーサラダ【トマトサラダ】 蒸しケーキレモン	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のしそ炒め【チンゲン菜の中華炒め】 焼き茄子 野沢菜ちりめん【黄桃缶】 
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 6 塩分相当量:1	エネルギー: 638 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量:0	エネルギー: 549 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 0
9月9日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ポテトサラダ 桜漬【りんご缶】 	御飯 カレイのピカタ さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜のナムル のり佃煮
	エネルギー: 510 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量:1	エネルギー: 585 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:0	エネルギー: 590 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 0
9月10日(日) 	あんパン オニオンコンソメスープ オムレツ みかんゼリー 牛乳	御飯 鮭の香草焼き 大根のそぼろ煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 山川漬【うめびしお】	御飯 青椒肉絲 蓮根としめじの甘辛炒め【なすの煮物】 キャベツのくるみ和え ちりめん山椒【洋梨缶】 
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 0 塩分相当量:1	エネルギー: 598 蛋白質: 29 脂質: 22 塩分相当量:0	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 0
9月11日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布佃煮 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 白菜の磯部和え ヨーグルト 	御飯 さごしの梅煮 金平ごぼう【いんげんの煮物】 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 黄金いか【キウイ・パインゼリー】
	エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量:0	エネルギー: 594 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量:0	エネルギー: 564 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 0
9月12日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 刻み高菜【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼き 南瓜のスープ煮 レタスのサラダ【トマトサラダ】 栗のムース	御飯 鶏肉の治部煮 白菜のたらこ炒め 梅とろろ しそ昆布【オレンジ・オレンジジュース】 
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 6 塩分相当量:0	エネルギー: 629 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:0	エネルギー: 596 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 0
9月13日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 中華風卵焼き 三色ソテー 小松菜お浸し 京わかめ【みかん缶】 	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 即席漬け【胡瓜の和え物】 紅あずまの甘露煮
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:0	エネルギー: 560 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量:0	エネルギー: 640 蛋白質: 24 脂質: 19 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。