

メニュー

9月13日(木) ~ 9月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月13日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ちりめん山椒【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 もやしのナムル【胡瓜ナムル】 山菜佃煮【りんご缶】	御飯 肉団子のスープ煮 三色ソテー 大根サラダ 煮豆 
	エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月14日(金) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【黄桃缶】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	御飯 サーモンステーキ カリフラワーの華風煮 いんげんサラダ のり佃煮 
	エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 659 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月15日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 赤魚の梅あんかけ マカロニソテー 海草サラダ【胡瓜サラダ】 抹茶プリン	御飯 鶏肉の治部煮 金平ごぼう【大根のかか煮】 とろろ芋 たいみそ
	エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 631 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月16日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツのサラダ プリン 牛乳	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) カリフラワーのスープ煮 胡瓜の梅肉和え のり佃煮 	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 白菜のたらこ炒め ホウレン草ごま和え【ホウレン草和え物】 金時豆
	エネルギー: 534 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2
9月17日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	たきこみ御飯 鮭の南部焼き【鮭の照焼】 かき卵汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 まんじゅう【葛ゼリー】	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 五目煮豆 キャベツの磯辺和え ビワ缶 
	エネルギー: 531 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 550 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 1
9月18日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 菊水漬【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の朝鮮焼き  いんげんのかか煮 冷奴 ちりめん【めかぶ佃煮】	御飯 白身魚のおろし煮 にんにく芽炒め【チンゲン菜ソテー】 パンプキンサラダ しそ昆布【白桃缶】
	エネルギー: 520 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月19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 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ツナサラダ 京わかめ【みかん缶】	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ チンゲン菜ソテー おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 刻みたくあん【ふりかけ・たいみそ】
	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 617 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2