

メ ニ ュ ー

9月12日(木) ~ 9月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月12日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 べつたら漬【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 えのきの金平【キャベツの炒め物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコプリン】	御飯 白身魚のごま焼【たらの照焼】 にんにくの芽炒め【ホウレン草ソテー】 卵豆腐 しそ昆布【ちりめん昆布・たいみそ】
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月13日(金) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 刻みたくあん【黄桃缶】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツのサラダ りんごゼリー 	御飯 サーモンステーキ カリフラワーの華風煮 ツナサラダ 昆布佃煮
	エネルギー: 484 蛋白質: 17 脂質: 7 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: 546 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2
9月14日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	御飯 鯛の西京焼【たらの西京焼】 里芋の煮物 大根サラダ ふりかけ【たくあんペースト】	御飯 肉団子のスープ煮 三色ソテー もやしのナムル【胡瓜のナムル】 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月15日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ 苺ムース 牛乳	御飯 鯖の塩焼 南瓜の煮物 もずくの酢の物【とろろ芋】 うめびしお 	御飯 鶏肉の甘辛煮 野菜ソテー レタスサラダ【胡瓜サラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 592 蛋白質: 15 脂質: 32 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 536 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月16日(月) 敬老の日 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼き 清汁 山芋とろろ おまんじゅう【和風プリン】	御飯 牛肉のおろし煮 ひじきの炒め煮 胡瓜の和え物 黒豆 
	エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 633 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2
9月17日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 梅ちりめん【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ ふきの煮物【茄子の煮物】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 蒸しケーキレモン【マンゴーゼリー】	御飯 白身魚の磯辺焼【たらの照焼】 肉じゃが 胡瓜の利休和え かつおみそ
	エネルギー: 508 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 638 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月18日(水) 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 桜つぼ漬【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 白身魚のきのこあんかけ にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 白菜の甘酢和え バナナ【バナナムース】	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 のり佃煮 
	エネルギー: 484 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2

* 【 】 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。