

メ ニ ュ ー

9月19日(木) ~ 9月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月19日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	御飯 チキンチャップ キャベツのソテー ほうれん草のくるみ和え プリン 	御飯 ぶりの照焼【たらの照焼】 もやしとにらのかか炒め 【白菜のかか煮】 胡瓜の梅肉和え 甘口たらこ【みかんゼリー】
	エネルギー: 523 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3
9月20日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 タルマダイの南部焼【赤魚の照焼】 冬瓜の煮物 ポテトサラダ しそ昆布【しそわかめ・ゆずみそ】	御飯 マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜ソテー】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 のり佃煮
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月21日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 ちりめん昆布【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 卵豆腐 ヨーグルト	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ ふりかけ【昆布佃煮】 
	エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月22日(日)	あんパン コンソメスープ オムレツ レアチーズケーキ 牛乳 	御飯 カラスカレイの柚子胡椒照焼 カリフラワーの華風煮 梅とろろ ゆずみそ	御飯 牛肉のトマトソース煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え うめびしお
	エネルギー: 585 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 499 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2
9月23日(月) 秋分の日 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	五目ごはん 牛肉の甘辛煮 すまし汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 葛ゼリー【和風プリン】	御飯 鮭の塩焼き 長芋の煮物 キャベツの磯辺和え 黒豆 
	エネルギー: 527 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 606 蛋白質: 32 脂質: 10 塩分相当量: 2
9月24日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚のゆかり焼【たらのゆかり焼】 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 福神漬【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 4
9月25日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 さわらの朝鮮焼【たらの朝鮮焼】 ポトフ ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 甘口たらこ【うめびしお】	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 胡瓜のおかか和え ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 564 蛋白質: 23 脂質: 13 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。