

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月21日(木) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの炒め煮【ひじき炒め煮】 たくあん【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 五目煮豆 ほうれん草のナムル マドレーヌ【葛こごり】 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 南瓜の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 661 蛋白質: 33 脂質: 15 塩分相当量 3	エネルギー: 597 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月22日(金)	麦飯 味噌汁 コンニャク炒め煮【高野豆腐の煮物】 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 	御飯 白身魚のカレー焼き ふきの煮物【大根の煮物】 胡瓜のサラダ 葉わさび漬【白桃缶】	御飯 八宝菜 さつま芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え バナナ【ミルクムース】 
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 540 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 678 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月23日(土)  秋分の日	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	ちらし寿司 赤魚のきのこあんかけ 清汁 キャベツのくるみ和え 抹茶生どら焼き【葛こごり】 	御飯 麻婆豆腐 蓮根の煮しめ【いんげんの煮物】 海藻サラダ ソフト黒豆
	エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 552 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量 4	エネルギー: 661 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 3
9月24日(日)	オレンジデニッシュ オニオンコンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー 白菜の磯部和え うめびしお	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 長芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 桜漬【りんご缶】 
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量 3	エネルギー: 571 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月25日(月) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 福神漬【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 アスパラのソテー【ピーマンソテー】 白菜のポン酢和え プリン 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ビーフンソテー 胡瓜の梅肉和え 京わかめ【黄桃缶】
	エネルギー: 543 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 654 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量 2	エネルギー: 521 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月26日(火)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の煮物 わかめの磯漬【のり佃】 牛乳 	御飯 鯛の磯辺焼き 茄子とベーコンのトマト煮 キャベツのツナ和え さわやか漬【ルズ・ルズゼリー】	御飯 たらことチーズの卵焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え たいみそ 
	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 585 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量 3	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月27日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋といかの煮物 もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 フルーチェ 	御飯 赤魚の昆布煮 チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ【ブロッコリーのサラダ】 胡ちゃん漬【洋梨缶】
	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 659 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量 4	エネルギー: 541 蛋白質: 24 脂質: 14 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。