メ　ニ　ュ　ー

9月26日(木)　～　10月2日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
9月26日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 刻みたくあん 【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	御飯 チキンソテー なすの煮物 白菜の中華和え ティラミス【チョコプリン】 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え のり佃
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541　蛋白質: 22 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 690　蛋白質: 28 脂質: 23　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 477　蛋白質: 22 脂質: 7　塩分相当量:2
9月27日(金)	麦飯 味噌汁 さつま芋の煮物 昆布佃煮 牛乳 	御飯 ダルマダイの南部焼【鮭の照焼】 いんげんの煮物 パンプキンサラダ ヨーグルト	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根の煮物 卵豆腐 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538　蛋白質: 15 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595　蛋白質: 26 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571　蛋白質: 26 脂質: 15　塩分相当量:3
9月28日(土)	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【切干大根の煮物】 しば漬【卵ロール】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんからめ キャベツのソテー 胡瓜の磯辺和え ふりかけ【ゆずみそ】	御飯 鮭の石狩煮 五目煮豆 ポテトのたらこマヨネーズあえ のり佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 495　蛋白質: 15 脂質: 8　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 557　蛋白質: 16 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 607　蛋白質: 27 脂質: 14　塩分相当量:3
9月29日(日) 	チーズパン 中華風スープ オムレツ はちみつレモンゼリー【りんごｾﾞﾘｰ】 牛乳 	御飯 鯖の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【冷奴】 うめびしお	御飯 ビーフシチュー 白菜の煮びたし 大根サラダ たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 482　蛋白質: 19 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606　蛋白質: 25 脂質: 16　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 17 脂質: 15　塩分相当量:2
9月30日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【しそわかめ・昆布佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼 ピーマンのかか炒め ツナサラダ 蒸しケーキ【マンゴーゼリー】	御飯 白身魚の昆布煮 三色ソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん缶【オレンジゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 490　蛋白質: 18 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 676　蛋白質: 24 脂質: 19　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544　蛋白質: 26 脂質: 14　塩分相当量:2
10月1日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【のり佃】 牛乳	赤飯 ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 清汁 胡瓜の梅肉和え 青りんごゼリー 	御飯 焼肉 白菜のスープ煮 シーザーサラダ しば漬【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538　蛋白質: 21 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 562　蛋白質: 26 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 574　蛋白質: 21 脂質: 22　塩分相当量:1
10月2日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 煮しめ【大根の煮物】 白菜の甘酢和え 菜公【うめびしお】	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め 胡瓜の利休和え わかめの磯漬 【甘夏缶・みかんゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 522　蛋白質: 21 脂質: 9　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558　蛋白質: 21 脂質: 16　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 605　蛋白質: 23 脂質: 18　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。