

メ ニ ュ ー

9月5日(木) ~ 9月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月5日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 白身魚のムニエル うの花炒り【ひじきの煮物】 胡瓜の酢の物 みかん缶【パインゼリー】	御飯 牛肉のトマトソース煮 蓮根としめじの甘辛炒め 【長芋の煮物】 キャベツのサラダ うめびしお
	エネルギー: 572 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 513 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 3
9月6日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【桃ゼリー】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ キャベツのソテー 白菜の和え物 コーヒーゼリー【チョコプリン】	御飯 鮭の石狩煮 スパゲッティ ほうれん草のピーナツ和え のり佃煮
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
9月7日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 赤魚の味噌煮 ビーフソテー キャベツのサラダ 昆布佃煮	御飯 はんぺんの卵とじ いんげんのかか炒め 大根なます 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 560 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月8日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの生姜焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 梅とろろ 子持昆布【めかぶ佃煮】	御飯 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 海藻サラダ【胡瓜のサラダ】 黒豆【水ようかん】
	エネルギー: 557 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 487 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 661 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 2
9月9日(月)	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き 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】
	エネルギー: 522 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
9月10日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え フルーチェ【ピーチムース】	御飯 白身魚のトマトソースかけ なすの炒め煮 パンプキンサラダ しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】
	エネルギー: 517 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 624 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
9月11日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ いんげんの煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ【ヨーグルト】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 五目煮豆 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 ちりめん山椒【ビワ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 1

* 【 】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。