

# メ ニ ュ ー

9月10日(木) ~ 9月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 べったら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 蒸しケーキレモン【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【たらのパン粉焼】 えのきの金平【キャベツの金平】 大根なます 甘口たらこ【たいみそ】 
	エネルギー: 510    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 614    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 556    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量: 3
9月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 豚肉と玉葱のポン酢炒め 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】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 【鮭のトマトソースかけ】 なすの炒め煮 ポテトサラダ わかめ磯漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】
	エネルギー: 526    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 552    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 636    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2
9月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 ちりめん昆布【桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 冷奴 ヨーグルト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋の煮物 シーザーサラダ ふりかけ【昆布佃煮】 
	エネルギー: 490    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 598    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 2
9月13日(日) 	あんパン コンソメスープ オムレツ カップレアチーズムース 牛乳	ごはん カラスカレイのチーズ焼【カレイのチーズ焼】 うの花炒り【高野豆腐の煮物】 梅とろろ ゆずみそ	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 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: 520    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 2	エネルギー: 573    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3
9月14日(月)	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 しその実わかめ 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル プリン	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 酢の物 甘夏缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 560    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 579    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2
9月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【白桃缶・うめびしお】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ 梨【洋梨ゼリー】 	ごはん サーモンステーキ 大根のそぼろ煮 ツナサラダ 昆布佃煮
	エネルギー: 508    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 634    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 526    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2
9月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ なすの煮物 白菜の中華和え コーヒーゼリー	ごはん チキンソテー チンゲン菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え のり佃 
	エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 544    蛋白質: 26 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 22 脂質: 17    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。