

# メ ニ ュ ー

9月17日(木) ~ 9月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 甘口たらこ【りんごゼリー】 牛乳	肉うどん いなり寿司 胡瓜の利休和え バナナ【バナナムース】	ごはん さばの塩焼 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 
	エネルギー: 526    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 546    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 633    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
9月18日(金) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳	ごはん 干草焼 大根の煮物 胡瓜のおかか和え ティラミス【チョコプリン】	ごはん 鮭のクリームソースかけ チンゲン菜のソテー 白菜のポン酢和え 金時豆【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 543    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 586    蛋白質: 19 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 557    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 2
9月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 京わかめ【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 さつま芋の煮物 ほうれん草のごま和え 【ほうれんの草和え物】 ゆずみそ	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 のり佃
	エネルギー: 497    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 644    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 542    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3
9月20日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ 青りんごゼリー 牛乳 	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ キャベツのソテー 大根のゆずしょうゆ和え 昆布佃煮	ごはん ビーフシチュー ピーマンのかか炒め とろろ芋 ふりかけ【マンゴーゼリー】 
	エネルギー: 602    蛋白質: 14 脂質: 31    塩分相当量: 1	エネルギー: 504    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 581    蛋白質: 17 脂質: 14    塩分相当量: 2
9月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の柚子胡椒焼【鶏肉の照焼】 かき卵汁 モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 金平ごぼう 【里芋のごま煮・里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 金時芋【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 501    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 25 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 584    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
9月22日(火) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻みたくあん【ポテトサラダ】 牛乳	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼【カレイの山椒焼】 清汁 胡瓜の和え物 柚子カットゼリー【はちみつレモンゼリー】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 けんちょう 人参のナムル 甘口たらこ【うめびしお】
	エネルギー: 501    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 522    蛋白質: 26 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 678    蛋白質: 26 脂質: 23    塩分相当量: 3
9月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻み高菜【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 雷汁 ブロッコリーのくるみ和え ミルクレープ【マンゴーゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 びわ缶【りんごゼリー】 
	エネルギー: 547    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 629    蛋白質: 24 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 520    蛋白質: 21 脂質: 6    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。