

# メ ニ ュ ー

9月24日(木) ~ 9月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月24日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 596    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん 穴子のかば焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め 【チンゲン菜ソテー】 大根サラダ 梨【梨ゼリー】 エネルギー: 533    蛋白質: 19 脂質: 13    塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 山川漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 579    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 4
9月25日(金)	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 梅ちりめん【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 490    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	 牛丼 清汁 ツナサラダ クレープ【オレンジゼリー】 エネルギー: 603    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2	ごはん タルダイの磯辺焼【カレイの照焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 かつおみそ エネルギー: 603    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3
9月26日(土)	 麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菜公【りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 488    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	ごはん 金目鯛の煮付【赤魚の煮付】 カリフラワーの華風煮 チンゲン菜のポン酢和え ヨーグルト エネルギー: 536    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	ごはん 八宝菜 ピーマンのソテー 卵豆腐 うぐいす豆【抹茶プリン】 エネルギー: 687    蛋白質: 22 脂質: 26    塩分相当量: 3
9月27日(日)	 オレンジデニッシュ 中華風スープ オムレツ イチゴムース 牛乳 エネルギー: 640    蛋白質: 20 脂質: 35    塩分相当量: 2	ごはん 鮭の塩焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【冷奴】 昆布佃煮 エネルギー: 524    蛋白質: 25 脂質: 8    塩分相当量: 2	 ごはん はんぺんの卵とじ 白菜の煮びたし 大根サラダ たいみそ エネルギー: 519    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3
9月28日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【しそわかめ・のり佃】 牛乳 エネルギー: 504    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の照焼 さつま芋の煮物 胡瓜のサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 633    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の酢じょうゆ煮 三色ソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん缶【みかんゼリー】 エネルギー: 534    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2
9月29日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【切干大根の煮物】 福神漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 514    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 ごぼうの煮物【冬瓜の煮物】 白菜の中華和え キウイ【梅ゼリー】 エネルギー: 583    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のピカタ 野菜炒め 胡瓜の利休和え しその実わかめ 【甘夏缶・パインゼリー】 エネルギー: 604    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 3
9月30日(水)	 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 558    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー コールスローサラダ りんご【りんごゼリー】  エネルギー: 617    蛋白質: 17 脂質: 17    塩分相当量: 3	ごはん タイの照焼【たらの照焼】 ビーフソテー 胡瓜の和え物 ふりかけ【しその実ペースト】 エネルギー: 512    蛋白質: 22 脂質: 11    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。