

メ ニ ュ ー

9月3日(木) ~ 9月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー 胡瓜の和え物 マンゴー	ごはん 鮭の石狩煮 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え 紅あずま芋甘露煮 
	エネルギー: 533 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
9月4日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 清汁 白菜の甘酢和え 杏仁豆腐 	ごはん チキンソテー 冬瓜のスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 葉わさび漬【のり佃】
	エネルギー: 540 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
9月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 ふりかけ【りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 大根のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 みかん缶【オレンジゼリー】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 チンゲン菜のソテー キャベツサラダ うめびしお
	エネルギー: 549 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 539 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 18 脂質: 20 塩分相当量: 2
9月6日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイの照焼【たらの照焼】 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 とろろ芋 葛ゼリー	ごはん 肉団子のスープ煮 けんちょう モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 604 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 1	エネルギー: 543 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 17 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月7日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃 牛乳 	ごはん チキンチャップ 白菜のたらこ炒め 胡瓜の酢みそあえ しそ昆布 【オレンジ・オレンジゼリー】	ごはん ダルマダイの磯辺焼【赤魚の照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 ところてんの酢醤油かけ 福神漬【びわ缶】
	エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 大根の塩煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 ティラミス【チョコプリン】	ごはん 白身魚のごま焼【鮭の照焼】 ほうれん草のソテー 胡瓜の梅肉和え ちりめん山椒 【しそわかめ・昆布佃煮】
	エネルギー: 596 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 634 蛋白質: 23 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 460 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2
9月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん ダルマダイのオーロラソースかけ 【カレイ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【バナナムース】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 南瓜のスープ煮 胡瓜の香り和え めかぶ佃煮 
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 602 蛋白質: 19 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。