

メ ニ ュ ー

9月16日(木) ~ 9月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 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 ライチゼリー	ごはん さばの塩焼 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ びわ缶【パイゼリー】
	エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 544 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 わかめの磯漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 千草焼き 清汁 胡瓜のおかか和え ババロア 	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: 559 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
9月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 京わかめ【甘夏缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 さつま芋昆布の煮物【さつま芋煮物】 ほうれん草ごま和え 【ほうれん草和え物】 たいみそ	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: 646 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19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【かつおみそ】
	エネルギー: 590 蛋白質: 14 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 504 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月20日(月) 敬老の日 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻みたくあん 【しそわかめ・ごはんソース】 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【みかんゼリー】	ごはん 焼肉 けんちょう 胡瓜のナムル 甘口たらこ【桃ゼリー】 
	エネルギー: 501 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 518 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 652 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 3
9月21日(火)	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【アセロラゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ぶどうゼリー
	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量: 4
9月22日(水) 	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	牛丼 清汁 ツナサラダ 抹茶ミルクゼリー	ごはん 白身魚の磯辺焼【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】 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 29 脂質: 12 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。