

メ ニ ュ ー

9月23日(木) ~ 9月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月23日(木) 秋分の日 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【ひじき炒め煮】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	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【和風プリン】 エネルギー: 611 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 4	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 金平ごぼう【里芋のごま煮】 胡瓜の酢の物 金時芋【めかぶ佃煮】 エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
9月24日(金) 	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 穴子の蒲焼【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【キャベツ和え物】 山川漬【みかん缶】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 4
9月25日(土) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菜公【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん 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: 498 蛋白質: 25 脂質: 7 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【和風プリン】 エネルギー: 685 蛋白質: 21 脂質: 26 塩分相当量: 3
9月26日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ オムレツ スウィーティーゼリー 牛乳 エネルギー: 600 蛋白質: 19 脂質: 29 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の塩焼 長芋の煮物 おくらの和え物【冷奴】 昆布佃煮 エネルギー: 545 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん はんぺんの卵とじ 白菜の煮物 胡瓜サラダ たいみそ  エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月27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 清汁 トマトサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の酢じょうゆ煮 さつま芋の煮物 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: 610 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
9月28日(火) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 福神漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の甘辛炒め】 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 三色ソテー 胡瓜の和え物 しその実わかめ 【甘夏缶・パインゼリー】 エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月29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: 580 蛋白質: 21 脂質: 12 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: 627 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の山椒焼 ビーフンソテー 焼き茄子 ふりかけ【しその実ペースト】  エネルギー: 471 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 1

* 【 】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。