

# メ ニ ュ ー

9月2日(木) ~ 9月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 うめびしお 牛乳	ごはん 焼肉 ワカメスープ キャベツサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 菜公【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 543    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 542    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 2
9月3日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 卵ロール 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【マンゴーゼリー】	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: 552    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 20 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 4
9月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 里芋のそぼろ煮 胡瓜の酢味噌和え 甘夏缶【はちみつレモンゼリー】	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: 532    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 584    蛋白質: 18 脂質: 18    塩分相当量: 3
9月5日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ ぶどうゼリー 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 葛ごりゼリー	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 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: 593    蛋白質: 15 脂質: 29    塩分相当量: 2	エネルギー: 544    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 543    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 2
9月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃 牛乳	ごはん チキンチャップ 白菜のたらこ炒め 焼き茄子 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 しそ昆布【びわ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 541    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 529    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3
9月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ 【ポテトサラダ・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 トマトサラダ ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん 魚のごま焼【たらの照焼】 ほうれん草のソテー もずくの酢の物【卵豆腐】 ちりめん山椒 【昆布ちりめん・昆布佃煮】
	エネルギー: 573    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 4	エネルギー: 675    蛋白質: 22 脂質: 25    塩分相当量: 2	エネルギー: 445    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 3
9月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 福神漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜の梅肉和え マンゴーゼリー	ごはん 牛肉の甘辛煮 ピーマンソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 金時豆【和風プリン】 
	エネルギー: 537    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 567    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 580    蛋白質: 20 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。