

# メニュー

9月9日(木) ～ 9月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 べったら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 486    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 蒸しケーキ【杏仁豆腐】 エネルギー: 630    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 3	ごはん 鮭の香草焼【鮭のパン粉焼】 えのきの金平【キャベツの煮物】 大根なます 甘口たらこ【のり佃】  エネルギー: 563    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 3
9月10日(金) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 544    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 中華スープ 胡瓜のおかか和え フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 546    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 1	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 冬瓜のスープ煮 ポテトサラダ わかめ磯漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 エネルギー: 606    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 2
9月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 491    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 冷奴 ヨーグルト エネルギー: 603    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 2	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【しその実ペースト】 エネルギー: 576    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2
9月12日(日) 	あんパン コンソメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 536    蛋白質: 19 脂質: 12    塩分相当量: 2	ごはん カラスカレイのチーズ焼【カレイのチーズ焼】 うの花炒り【高野豆腐の煮物】 とろろ芋 ゆずみそ エネルギー: 518    蛋白質: 23 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 マカロニソテー ブロッコリーサラダ うめびしお エネルギー: 627    蛋白質: 21 脂質: 20    塩分相当量: 3
9月13日(月)	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 しその実わかめ 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 560    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	ごはん 鮭のゆかり焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル プリン エネルギー: 579    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 3	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 甘夏缶【オレンジゼリー】  エネルギー: 558    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2
9月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【みかん缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 551    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 清汁 白菜の中華和え コーヒーゼリー エネルギー: 537    蛋白質: 26 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん チキンソテー 茄子の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え のり佃 エネルギー: 598    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2
9月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 菊水漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 518    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 4	カレーライス 野菜スープ キャベツサラダ 梨【洋梨ゼリー】  エネルギー: 634    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量: 3	ごはん サーモンスターキ 大根のそぼろ煮 ツナサラダ 昆布佃煮 エネルギー: 526    蛋白質: 25 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。