

メ ニ ュ ー

9月15日(木) ~ 9月21日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月15日(木) 	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: 520 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	カレーライス 野菜スープ キャベツサラダ ヨーグルト エネルギー: 703 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量: 4	ごはん かつおのごま焼【赤魚の照焼】 大根の煮物 ツナサラダ 昆布佃煮 エネルギー: 475 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 3
9月16日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 539 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	肉うどん いなり寿司 キャベツの中華和え 抹茶ミルクゼリー エネルギー: 548 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 鱈の甘酢あんかけ ポトフ ブロッコリーサラダ のり佃  エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月17日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻み高菜 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 489 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の煮付 カリフラワーの華風煮 とろろ芋 びわ缶【パインゼリー】 エネルギー: 537 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2	ごはん 八宝菜 ほうれん草のソテー 卵豆腐 うぐいす豆【葛ゼリー】 エネルギー: 653 蛋白質: 20 脂質: 24 塩分相当量: 3
9月18日(日) 	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ  はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 13 脂質: 27 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉のしそ炒め えのきの中華炒め 【チゲン菜の中華炒め】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 マンゴープリン エネルギー: 609 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のバター醤油かけ ビーフンソテー 胡瓜の和え物 うめびしお エネルギー: 529 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月19日(月)	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・ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼 清汁 胡瓜の和え物 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん  焼肉 けんちょう 人参のナムル 甘口たらこ【桃ゼリー】 エネルギー: 653 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 3
9月20日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【のり佃】 牛乳 エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉のカレー焼 雷汁 ブロッコリーのくるみ和え りんごキャラメルケーキ 【アセロラゼリー】 エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	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: 22 脂質: 6 塩分相当量: 4
9月21日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 梅ちりめん【びわ缶・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 胡瓜サラダ クレープ【オレンジゼリー】 エネルギー: 613 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	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【白菜の和え物】 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 590 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。