

メ ニ ュ ー

9月1日(木) ~ 9月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 甘口たらこ【パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	赤飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ラフランスケーキ【洋梨ゼリー】 エネルギー: 479 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉の山賊焼 ピーマンのソテー 冷奴 わかめの磯漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 636 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2
9月2日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 キャベツソテー 大根サラダ りんごゼリー エネルギー: 589 蛋白質: 20 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 ほうれん草のくるみ和え 昆布ちりめん【のり佃】 エネルギー: 576 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 2
9月3日(土) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チゲン菜の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 かき卵スープ 胡瓜の酢味噌和え 甘夏缶【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 517 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2	ごはん メンチカツ 小松菜のソテー キャベツサラダ 金時豆【葛ゼリー】 エネルギー: 607 蛋白質: 10 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月4日(日) 	クロワッサン 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: 578 蛋白質: 19 脂質: 29 塩分相当量: 3	ごはん 鮭の塩焼 うの花炒り【大根の煮物】 とろろ芋 しそわかめ【かつおみそ】 エネルギー: 512 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ビーフソテー ブロッコリーサラダ うめびしお エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
9月5日(月) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	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】 エネルギー: 604 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん ダルマダイの磯辺焼【赤魚の照焼】 里芋の煮物 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: 526 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月6日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 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: 550 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん ポークソテー 冬瓜のスープ煮 ポテトサラダ しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 エネルギー: 592 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3
9月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 べつたら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 15 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】 プリン エネルギー: 645 蛋白質: 27 脂質: 18 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【キャベツソテー】 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

* 【 】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。