

メ ニ ュ ー

9月22日(木) ~ 9月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月22日(木)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 わかめの磯漬 【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 穴子のかば焼【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】	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】 キャベツのごま酢和え 【キャベツの和え物】 山川漬【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 597 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 533 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 4
9月23日(金) 秋分の日	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	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【葛ゼリー】	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 金平ごぼう 【里芋のごま煮・里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 金時芋【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 卵ロール 牛乳	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	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: 515 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 643 蛋白質: 18 脂質: 23 塩分相当量: 2
9月25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	ごはん 鮭の塩焼き 長芋の煮物 おくらの酢の物【冷奴】 昆布佃煮	ごはん はんぺんの卵とじ 白菜の煮物 胡瓜のサラダ たいみそ
	エネルギー: 602 蛋白質: 19 脂質: 29 塩分相当量: 3	エネルギー: 538 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月26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	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】	ごはん 白身魚の酢醤油煮 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: 504 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
9月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 福神漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 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】	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: 513 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月28日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	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】	ごはん 魚の照り焼き 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: 580 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 477 蛋白質: 22 脂質: 6 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。