

メ ニ ュ ー

9月8日(木) ~ 9月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ポトフ レタスサラダ【トマトサラダ】 梨【洋梨ゼリー】	ごはん 中華風卵焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2
9月9日(金)	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 わかめスープ 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】 胡瓜の中華和え 菜公【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 545 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2
9月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【びわ缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 なすのそぼろ煮 白菜の酢の物 コーヒーゼリー	ごはん チキンソテー 野菜のオイスターソース炒め チンゲン菜のピーナツ和え のり佃
	エネルギー: 551 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2
9月11日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 長芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ ぶりかけ【りんごゼリー】	ごはん サーモンステーキ 大豆の煮物 大根サラダ うめびしお
	エネルギー: 607 蛋白質: 15 脂質: 29 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 15 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 3
9月12日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじき煮物】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	ごはん 鱈のゆかり焼【たらゆかり焼】 清汁 ほうれん草のナムル パンナコッタ	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の磯辺和え 金時豆【ゆずみそ】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 660 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
9月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめの磯漬【うめびしお】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 ババロア	ごはん 鮭のクリームソースかけ チンゲン菜のソテー カリフラワーの酢の物 甘夏缶【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 549 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 525 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月14日(水) 	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 ダルマダイの柚子胡椒焼【たらの照焼】 里芋のそぼろ煮 胡瓜の中華和え バナナ【洋梨ゼリー】	ごはん マーボー豆腐 ピーマンソテー キャベツサラダ しそわかめ【しその実ペースト】
	エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 19 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。