

メ ニ ュ ー

8月31日(木) ~ 9月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月31日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ もやしのオイスター炒め 【キャベツのオイスター炒め】 しらすのおろし和え カット桃【桃ゼリー】	ごはん 豚肉の山賊焼 ポテトの煮物 トマトサラダ うぐいす豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 608 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 甘口たらこ【パインゼリー】 牛乳	赤飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 胡瓜の磯辺和え バナナ【バナナムース】	ごはん 焼肉 冬瓜の煮物 冷奴 わかめ磯漬【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 528 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 631 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 福神漬【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 かき卵汁 大根サラダ りんごゼリー 	ごはん カラスカレイのカレーニエル 金平ごぼう【長芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え ゆずみそ
	エネルギー: 562 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月3日(日) 	オレンジデニッシュ 春雨スープ オムレツ 豆乳プリン【プリン】 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 ポトフ ところてんの酢醤油かけ しそわかめ【のり佃】	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ビーフソテー キャベツサラダ うめびしお 
	エネルギー: 594 蛋白質: 21 脂質: 28 塩分相当量: 3	エネルギー: 493 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
9月4日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬【白桃缶・うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ブロッコリーソテー 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 キャベツのソテー ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
9月5日(火)	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	ごはん 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鮭の香草焼【鮭のパン粉焼】 もやしとにらのかか炒め 大根なます しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 500 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
9月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鱈のゆかり焼 清汁 ほうれん草のナムル 牛乳プリン	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 たいみそ 
	エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 22 脂質: 13 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。