

メ ニ ュ ー

9月14日(木) ~ 9月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 べつたら漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 544 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のチーズ焼 金平ごぼう【里芋の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 わらびもち【葛ゼリー】 エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の照焼 キャベツのソテー トマトサラダ しそ昆布 【しそわかめ・しその実ペースト】  エネルギー: 581 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
9月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【みかん缶・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	カレーライス 野菜スープ ツナサラダ 梨【梨ゼリー】 エネルギー: 613 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 4	ごはん 鯖のごま焼【カレイの照焼】 小松菜の煮物 ブロッコリーサラダ しそ昆布佃煮 エネルギー: 553 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 京わかめ【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 さつま芋と切昆布の煮物 ほうれん草ごま和え 【ほうれん草の和え物】 プリン エネルギー: 696 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の即席漬 のり佃 エネルギー: 490 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月17日(日)	胚芽ロール わかめスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 535 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 小松菜ソテー 大根のゆずしょうゆ和え うめびしお エネルギー: 511 蛋白質: 14 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ピーマンソテー とろろ芋 黒豆【和風プリン】  エネルギー: 637 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月18日(月) 敬老の日 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 刻みたくあん 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 525 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼【カレイの山椒焼】 清汁 胡瓜の和え物 まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 532 蛋白質: 28 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 焼肉 切干大根の煮物 人参ナムル 甘口たらこ【りんごゼリー】 エネルギー: 624 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3
9月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 えのきの金平【チンゲン菜ソテー】 トマトサラダ ビワ缶【パインゼリー】 エネルギー: 559 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚香草焼【白身魚パン粉焼】 春雨の炒め物 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーレモン醤油和え】 金時芋【たくあんペースト】 エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べつたら漬 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳  エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 清汁 オクラの和え物【卵豆腐】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 549 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉のカレー焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 シーザーサラダ しそ昆布【ゆずみそ】  エネルギー: 618 蛋白質: 22 脂質: 22 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。