

メ ニ ュ ー

9月21日(木) ~ 9月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツのソテー しば漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ポトフ 大根サラダ ヨーグルト	ごはん 中華風卵焼き 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月22日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅ちりめん【うめびしお】 牛乳	牛丼 清汁 レタスサラダ【キャベツサラダ】 クレープ【オレンジゼリー】	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 もやしの和え物 のり佃
	エネルギー: 527 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 565 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月23日(土) 秋分の日 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【ひじきの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・ももゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 かき卵汁 モロヘイヤのお浸し 柚子カットゼリー【梨ゼリー】	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 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 593 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月24日(日)	クロワッサン 中華風スープ オムレツ スウィーティゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 赤魚の塩焼 長芋の煮物 おくらの酢の物【冷奴】 しそ昆布佃煮	ごはん はんぺんの卵とじ 白菜の煮浸し 胡瓜サラダ たいみそ
	エネルギー: 631 蛋白質: 17 脂質: 31 塩分相当量: 3	エネルギー: 512 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月25日(月) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 うめびしお 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め さつま芋と切昆布の煮物 【さつま芋の煮物】 シーザーサラダ フルーチェ【いちごムース】	ごはん 鮭の粕漬焼 もやしのかか炒め【小松菜ソテー】 卵豆腐 わかめの磯漬 【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 654 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 3
9月26日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 清汁 胡瓜の磯辺和え 梨【梨ゼリー】	ごはん 鯖の照焼 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃
	エネルギー: 548 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 福神漬【ふりかけ・うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚のピカタ ごぼうの煮物【冬瓜の煮物】 白菜の中華和え チョコプリン	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 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: 515 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 16 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。