

# メ ニ ュ ー

9月7日(木) ~ 9月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 548    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 中華スープ 胡瓜のおかか和え フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 551    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3	ごはん ポークソテー 冬瓜のスープ煮 ポテトサラダ しその実わかめ 【びわ缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 592    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 3
9月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 531    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉の柚庵焼 わかめスープ キャベツサラダ ヨーグルト エネルギー: 602    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 刻み高菜 【みかん缶・みかんゼリー】 エネルギー: 551    蛋白質: 27 脂質: 13    塩分相当量: 2
9月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 523    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 2	ごはん さばの塩焼 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のポン酢和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 553    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2	ごはん 肉豆腐 たらこスパゲッティー おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 のり佃 エネルギー: 592    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2
9月10日(日) 	クロワッサン わかめスープ 卵サラダ 青りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 520    蛋白質: 16 脂質: 30    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉のしそ炒め さつまいもの煮物 胡瓜の利休和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 627    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のバター醤油かけ ビーフソテー モロヘイヤ和惣菜【冷奴】 ゆずみそ エネルギー: 544    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3
9月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 わかめの磯漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 555    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 2	ごはん かに玉風あんかけ にんにくの芽炒め 【ほうれん草ソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 ババロア エネルギー: 606    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 3	ごはん 鮭のクリームソースかけ 小松菜の煮浸し カリフラワーの酢の物 紅あずま芋【たくあんペースト】 エネルギー: 536    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 2
9月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ちりめん昆布【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 480    蛋白質: 17 脂質: 6    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のフライ 清汁 胡瓜の酢の物 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 542    蛋白質: 18 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 パンプキンサラダ しそ昆布 【しそわかめ・めかぶ佃煮】 エネルギー: 659    蛋白質: 23 脂質: 24    塩分相当量: 3
9月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 512    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 2	ごはん シューマイの甘酢あんがらめ かき卵汁 キャベツの磯辺和え カットもも【桃ゼリー】 エネルギー: 590    蛋白質: 18 脂質: 12    塩分相当量: 4	ごはん タイの粕漬焼【赤魚の粕漬焼】 大根の塩煮 冷奴 野沢菜ちりめん 【ふりかけ・たくあんペースト】 エネルギー: 591    蛋白質: 27 脂質: 16    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。