

メ ニ ュ ー

9月12日(木) ~ 9月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.9g	ごはん シューマイの酢醤油かけ 清汁 ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ エネルギー: 600kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼【たらの照焼】 南瓜の煮物 トマトサラダ ゆずみそ  エネルギー: 546kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 2.2g
9月13日(金) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しそわかめ 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鮭の塩焼 けんちょう もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 梨【梨ゼリー】 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草ソテー 胡瓜の香り和え 金時豆【葛ゼリー】 エネルギー: 608kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.5g
9月14日(土) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮 さや香【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 508kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚のフライ ポテトのスープ煮 大根サラダ フルーチェ【イチゴムース】 エネルギー: 612kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 肉豆腐 小松菜の炒め物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 甘夏缶 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.9g
9月15日(日) 	ブリオッシュロール オニオンスープ たまごサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 26.8g 塩分相当量: 2.4g	きのこカレー 春雨スープ 海草サラダ【トマトサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 653kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 3.5g	ごはん カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 うの花炒り【里芋の煮物】 胡瓜の利久和え 菊水漬【たいみそ】 エネルギー: 499kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 3.3g
9月16日(月) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【キャベツ炒め煮】 しそ昆布【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.9g	ちらし寿司 赤魚のゆかり焼 清汁 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 葛まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 528kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鶏肉の甘辛煮 長芋の煮物 カリフラワーの酢の物 甘口たらこ【のり佃】  エネルギー: 603kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.1g
9月17日(火) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 玉子ロール 牛乳 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.7g	肉うどん おにぎり 白菜の中華和え ヨーグルト エネルギー: 453kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭のチーズ焼 豆腐とトマトの炒め物 パンプキンサラダ しその実わかめ 【びわ缶・ごはんソース】 エネルギー: 676kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 3.1g
9月18日(水) 秋分の日 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ 【青りんごゼリー・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 もずくの酢の物【冷奴】 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 507kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ 野菜ソテー 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 黒豆【ごはんソース】 エネルギー: 651kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 19.1g 塩分相当量: 1.9g

* 【 】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。