

メ ニ ュ ー

9月19日(木) ~ 9月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん チキンソテー ほうれん草のソテー トマトサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 662kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 20.5g 塩分相当量: 1.6g	ごはん カレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 春雨の炒め物 レタスレモン醤油和え 【キャベツサラダ】 ゆずみそ  エネルギー: 511kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 8.3g 塩分相当量: 1.7g
9月20日(金) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 キャベツソテー ブロッコリーサラダ 桃【桃ゼリー】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.9g	ごはん ミートローフ ふきの煮物【里芋の煮物】 おくら和え物【桜エビおろし和え】 福神漬【のり佃】 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.5g
9月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 菜公【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の柚庵焼 かき玉汁 白菜の磯辺和え コーヒーゼリー  エネルギー: 621kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 赤魚の煮付 肉じゃが レタスサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【オレンジゼリー】 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 3.2g
9月22日(日) 秋分の日 	パン盛りあわせ コーンスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 25.5g 塩分相当量: 1.6g	ごはん カレイごま味噌焼【カレイ味噌焼】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 卵豆腐 昆布ちりめん【しその実ペースト】 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 肉団子のスープ煮 大学芋【さつま芋の煮物】 胡瓜サラダ さわやか漬 【しそわかめ・ごはんソース】 エネルギー: 613kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.0g
9月23日(月) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめ磯漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 613kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 2.3g	たきこみ御飯 豚肉の山椒焼 もずく汁 梅とろろ まんじゅう  エネルギー: 638kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 鮭の塩焼 白菜のしそ炒め ブロッコリーのピーナツ和え ゆず大根【たいみそ】 エネルギー: 450kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 6.4g 塩分相当量: 1.7g
9月24日(火) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しば漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.2g	ごはん かに玉風あんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.3g	ごはん ブリのおろし煮【たろのおろし煮】 ビーフソテー ごま酢和え 野沢菜ちりめん  エネルギー: 593kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.3g
9月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 大根とイカの煮物【大根の煮物】 ほうれん草ナムル オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭の粕漬焼 ピーマンソテー 冷奴 ふりかけ【めかぶ佃煮】  エネルギー: 567kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.2g

* 【 】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。