

メ ニ ュ ー

9月26日(木) ~ 10月2日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|---|--|--|
| 9月26日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 べったら漬【うめびしお】 牛乳  | ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 清汁 カリフラワーサラダ レモンチーズケーキ 【はちみつレモンゼリー】 | ごはん 豚肉の生姜焼 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しその実わかめ 【甘夏缶・りんごゼリー】 |
| | エネルギー: 525kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.7g | エネルギー: 622kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 22.7g 塩分相当量: 2.4g | エネルギー: 564kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 3.8g |
| 9月27日(金) | 麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳 | ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 野菜スープ 大根なます フルーツヨーグルト | ごはん カレイのトマトソースかけ 里芋の煮物 コールスローサラダ しその実漬【のり佃】  |
| | エネルギー: 528kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.6g | エネルギー: 604kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 1.7g | エネルギー: 571kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 1.7g |
| 9月28日(土) | 麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳 | ごはん 牛肉入り野菜炒め 冬瓜の煮物 胡瓜サラダ ビワ缶【パインゼリー】  | ごはん 赤魚の梅煮 えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 白菜の即席漬 うぐいす豆【ゆずみそ】 |
| | エネルギー: 598kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.2g | エネルギー: 586kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 1.7g | エネルギー: 524kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 3.6g |
| 9月29日(日)  | ロールパン パンプキンスープ 北海サラダ ラフランスゼリー【梨ゼリー】 牛乳 | ごはん 鮭の香味ソースかけ 【鮭の甘酢ソースかけ】 五目煮豆 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 菜公【うめびしお】 | ごはん 豚肉とわかめの炒め物 豆腐とえびの炒め物 とろろ芋 ふりかけ【ごはんソース】 |
| | エネルギー: 626kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 34.7g 塩分相当量: 1.9g | エネルギー: 505kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 7.4g 塩分相当量: 2.5g | エネルギー: 566kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 3.2g |
| 9月30日(月)  | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬 【昆布ちりめん・ポテトサラダ】 牛乳 | ごはん たらことチーズの卵焼き ワンタンスープ 胡瓜の利休和え オレンジ【オレンジゼリー】 | ごはん タイの梅肉ソースかけ 【タラの梅肉ソースかけ】 ポテトのクリーム煮 キャベツのおかか和え しそ昆布【たいみそ】 |
| | エネルギー: 542kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.7g | エネルギー: 594kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.8g | エネルギー: 575kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.6g |
| 10月1日(火) | 麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳 | 赤飯 白身魚の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ シュークリーム 【ブルーベリーゼリー】 | ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め キャベツのスープ煮 もやしの甘酢和え 【カリフラワーの甘酢和え】 菊水漬【りんご缶・りんごゼリー】 |
| | エネルギー: 569kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 3.1g | エネルギー: 565kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 3.2g | エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.5g |
| 10月2日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 | ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ピーマンのソテー しらすのおろし和え ティラミス【ババロア】  | ごはん 赤魚の煮付 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 しそわかめ【しその実ペースト】 |
| | エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 3.8g | エネルギー: 661kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 21.6g 塩分相当量: 2.6g | エネルギー: 459kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 4.5g 塩分相当量: 2.3g |

* 【 】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。