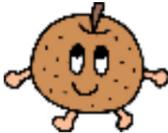


# メ ニ ュ ー

9月5日(木) ~ 9月11日(水)

|   | 朝 食  | 昼 食   | 夕 食   |
|---|---|---|---|
| 9月5日(木)<br>    | 麦ごはん<br>味噌汁<br>こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】<br>ふりかけ【ごはんソース】<br>牛乳                                 | ごはん<br>鯖の塩焼<br>清汁<br>ほうれん草のナムル<br>牛乳プリン   | ごはん<br>豚肉と玉ねぎのポン酢炒め<br>カリフラワーの華風煮<br>胡瓜の酢の物<br>ぶどう缶【ぶどうゼリー】      |
|   | エネルギー: 536kcal 蛋白質: 17.0g<br>脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.3g                                    | エネルギー: 624kcal 蛋白質: 27.4g<br>脂質: 20.1g 塩分相当量: 2.6g  | エネルギー: 539kcal 蛋白質: 23.1g<br>脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.4g  |
| 9月6日(金)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろ煮<br>しその実漬【めかぶ佃煮】<br>牛乳  | ごはん<br>焼肉<br>玉子スープ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト  | ごはん<br>白身魚のゆかり焼<br>さつま芋と切昆布の煮物<br>【さつま芋の煮物】<br>トマトサラダ<br>ゆずみそ   |
|   | エネルギー: 553kcal 蛋白質: 20.2g<br>脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.3g                                    | エネルギー: 606kcal 蛋白質: 22.3g<br>脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.3g  | エネルギー: 558kcal 蛋白質: 20.1g<br>脂質: 8.2g 塩分相当量: 2.4g   |
| 9月7日(土)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>なすの炒め煮<br>梅干し【うめびしお】<br>牛乳   | ごはん<br>中華風卵焼き<br>冬瓜の煮物<br>胡瓜サラダ<br>パンナコッタ  | ごはん<br>カラスカレイのオーロラソースかけ<br>野菜ソテー<br>菜の花ごま和え【菜の花和え物】<br>菊水漬【みかん缶・しその実ペースト】   |
|   | エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.6g<br>脂質: 11.3g 塩分相当量: 4.5g                                    | エネルギー: 663kcal 蛋白質: 22.7g<br>脂質: 21.5g 塩分相当量: 2.2g  | エネルギー: 525kcal 蛋白質: 22.7g<br>脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.8g  |
| 9月8日(日)<br>  | オレンジデニッシュ<br>春雨スープ<br>オムレツ<br>アセロラゼリー<br>牛乳   | ごはん<br>鯖の照焼<br>いんげんの中華炒め<br>もずくの酢の物【卵豆腐】<br>ビワ缶【マンゴーゼリー】  | ごはん<br>八宝菜<br>うの花炒り【大根の煮物】<br>パンプキンサラダ<br>しそ昆布佃煮  |
|   | エネルギー: 491kcal 蛋白質: 19.1g<br>脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g                                    | エネルギー: 544kcal 蛋白質: 19.7g<br>脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.6g  | エネルギー: 675kcal 蛋白質: 16.8g<br>脂質: 25.7g 塩分相当量: 2.2g  |
| 9月9日(月)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【小松菜の煮物】<br>菊水漬【うめびしお】<br>牛乳                                     | ごはん<br>牛肉ときのこのバター醤油炒め<br>彩り大豆スープ<br>胡瓜の酢の物<br>ミルクゼリー  | ごはん<br>鮭のピカタ <br>マカロニソテー<br>ほうれん草の和え物<br>甘夏缶【パインゼリー】           |
|   | エネルギー: 551kcal 蛋白質: 17.2g<br>脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.5g                                    | エネルギー: 618kcal 蛋白質: 25.3g<br>脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.0g  | エネルギー: 540kcal 蛋白質: 25.0g<br>脂質: 10.6g 塩分相当量: 1.6g  |
| 9月10日(火)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>味付のり【のり佃】<br>牛乳   | ごはん<br>鶏肉の甘酢あんがらめ<br>長芋の煮物<br>キャベツのピーナツ和え<br>オレンジ【オレンジゼリー】  | ごはん<br>カレイの味噌マヨネーズ焼<br>大根の塩煮<br>冷奴 <br>野沢菜ちりめん<br>【洋梨缶・りんごゼリー】 |
|   | エネルギー: 571kcal 蛋白質: 21.3g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g                                    | エネルギー: 600kcal 蛋白質: 24.1g<br>脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.4g  | エネルギー: 544kcal 蛋白質: 24.4g<br>脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.3g  |
| 9月11日(水)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>しらたき炒め煮【里芋煮物】<br>刻みたくあん<br>【ふりかけ・たくあんペースト】<br>牛乳                       | ごはん<br>白身魚のごま焼【白身魚の照焼】<br>白菜のしそ炒め<br>ひじきサラダ【胡瓜サラダ】<br>ティラミス【コーヒーゼリー】  | ごはん<br>豚肉のカレー焼<br>金平ごぼう【ピーマンソテー】<br>シーザーサラダ<br>わかめ磯漬<br>【ちりめん昆布・ごはんソース】   |
|   | エネルギー: 518kcal 蛋白質: 15.2g<br>脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.6g                                    | エネルギー: 563kcal 蛋白質: 23.1g<br>脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.7g  | エネルギー: 614kcal 蛋白質: 20.2g<br>脂質: 17.1g 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。