

メ ニ ュ ー

9月11日(木) ～ 9月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月11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 	ごはん シューマイの酢醤油かけ 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 南瓜の煮物 おくらの酢の物【トマトサラダ】 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 600kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 5.4g 塩分相当量: 3.2g
9月12日(金)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の青のりパン粉焼 けんちょう もやし甘酢和え【キャベツ甘酢和え】 梨【梨ゼリー】	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 昆布ちりめん【のり佃】
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 19.5g 塩分相当量: 2.3g
9月13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	ごはん たらことチーズの卵焼き ポテトのスープ煮 大根サラダ フルーチェ【イチゴムース】	ごはん 肉豆腐 小松菜の炒め物 焼き茄子 甘夏缶【りんごゼリー】 
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 1.7g
9月14日(日)	胚芽ロール オニオンスープ たまごサラダ マスカットゼリー 牛乳 	ごはん 豚肉のしそ炒め 信田巻き【豆腐の煮物】 胡瓜の酢味噌和え 金時豆【のり佃】	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 ほうれん草のソテー キャベツサラダ しそわかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 23.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 507kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.1g
9月15日(月) 敬老の日 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 しそ昆布【白桃缶・ピーチゼリー】 牛乳	ちらし寿司 鮭のゆかり焼 清汁 モロヘイヤ和え物【いんげん和え物】 葛まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 鶏肉の甘辛煮 長芋の煮物 カリフラワーの酢の物 山川漬【うめびしお】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 3.0g
9月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	きのことカレー 中華スープ 海藻サラダ【トマトサラダ】 柚子カットゼリー	ごはん 白身魚の照焼 里芋の煮物 胡瓜の利久和え しば漬【ビワ缶・うめびしお】 
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.8g
9月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の磯辺焼 蓮根甘辛炒め【いんげん煮物】 もずく酢の物【胡瓜の酢の物】 バナナ【バナナムース】	ごはん 豚肉の甘酢あんからめ 大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え 金時芋【ごはんソース】
	エネルギー: 555kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】 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。