

# メ ニ ュ ー

9月18日(木) ~ 9月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g	肉うどん おむすび 白菜のゆずしょうゆ和え 水ようかん エネルギー: 436kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 7.4g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鮭のチーズ焼 ふきの煮物【茄子の煮物】 パンプキンサラダ わかめ磯漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 652kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 1.8g
9月19日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 4.1g	ごはん 穴子の蒲焼 キャベツソテー ブロッコリーサラダ カット桃【ピーチゼリー】  エネルギー: 573kcal 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 大根の煮物 おくらのお浸し【カリフラワーサラダ】 菊水漬【たいみそ】 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.5g
9月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 9.5g 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: 632kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 赤魚の煮付 豆腐とえびの炒め物 レタスサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【パインゼリー】 エネルギー: 524kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 4.0g
9月21日(日) 	スイートポテトデニッシュ わかめスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 23.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カレイのごま味噌焼 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 昆布ちりめん【たくあんペースト】 エネルギー: 535kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 肉団子のスープ煮 大学芋 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: 619kcal 蛋白質: 13.8g 脂質: 15.73g 塩分相当量: 4.0g
9月22日(月) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.7g	ごはん かに玉風あんかけ 南瓜のそぼろ煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト エネルギー: 616kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 赤魚のおろし煮 ビーフソテー 胡瓜ごま酢和え【胡瓜酢の物】 梅ちりめん【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 513kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 6.4g 塩分相当量: 3.1g
9月23日(火) 秋分の日 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.6g	栗ごはん カラスカレイの山椒焼 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 まんじゅう【水ようかん】 エネルギー: 528kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 4.5g 塩分相当量: 3.6g	ごはん ミルフィーユ風とんかつ 茄子のかか煮 カリフラワーサラダ 梨【梨ゼリー】 エネルギー: 637kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 1.8g
9月24日(水)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 菊水漬【たまごサラダ】 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 里芋の煮物 ほうれん草ナムル オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 621kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 2.3g	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: 546kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 11.6g 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。