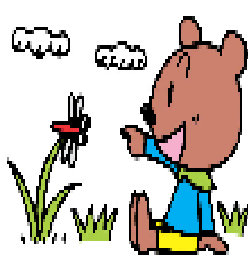
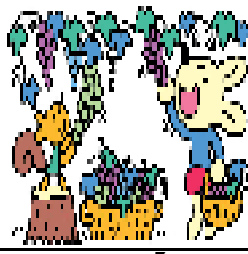


メ ニ ュ ー

9月25日(木) ～ 10月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 福神漬【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.9g	ごはん カラスカレイのカレームニエル チンゲン菜のスープ煮 シーザーサラダ りんごシブースト【りんごゼリー】 エネルギー: 57kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ごぼうの煮物【長芋の煮物】 焼き茄子 しそわかめ【ごはんソース】 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.4g
9月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 500kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 野菜スープ 大根なます 抹茶プリン  エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 白身魚のトマトソースかけ さつまいもの煮物 コールスローサラダ しその実漬【たいみそ】 エネルギー: 596kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 1.6g
9月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 牛肉入り野菜炒め 冬瓜の煮物 胡瓜サラダ うぐいす豆【ごはんソース】 エネルギー: 620kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 1.5g	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 しば漬【のり佃】 エネルギー: 477kcal 蛋白質: 2.1g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 4.0g
9月28日(日) 	ブリオッシュロール パンプキンスープ 北海サラダ ラフランスゼリー 牛乳  エネルギー: 589kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 31.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鮭の香味ソースかけ 大豆の煮物 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.0g	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 昆布ちりめん【ごはんソース】 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.0g
9月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん ふくさ焼 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】 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん タイの梅肉ソースかけ 南瓜のクリーム煮 キャベツの磯辺和え しそ昆布【ゆずみそ】  エネルギー: 574kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g
9月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 ふりかけ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.0g	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 663kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 4.0g	ごはん カレイのピカタ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ほうれん草のおかか和え 菊水漬【ピーチゼリー】 エネルギー: 483kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 3.0g
10月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳  エネルギー: 567kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 3.0g	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【いちごムース】 エネルギー: 613kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 21.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 豚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】 胡ちゃん漬【洋梨缶・りんごゼリー】 エネルギー: 522kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 15.0g 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。