

メ ニ ュ ー

9月4日(木) ～ 9月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 524kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鯖の塩焼 清汁 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 牛乳プリン エネルギー: 627kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 しその実わかめ 【甘夏缶・のり佃】  エネルギー: 553kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.8g
9月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 焼肉 玉子スープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 7kcal 蛋白質: 2.3g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 白身魚のゆかり焼 さつま芋と切昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 トマトサラダ ゆずみそ エネルギー: 558kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 2.4g
9月6日(土) 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 4.5g	ごはん 中華風卵焼き 冬瓜の煮物 胡瓜サラダ 黒豆【あずきゼリー】 エネルギー: 688kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 20.7g 塩分相当量: 1.8g	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ 野菜ソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 菊水漬【みかん缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 519kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.8g
9月7日(日) 	ロールパン わかめスープ いんげんソテー ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 469kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鮭の照焼 野菜炒め もずくの酢の物【卵豆腐】 金時芋【栗ムース】 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 八宝菜 うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 パンプキンサラダ しそわかめ【昆布佃煮】 エネルギー: 672kcal 蛋白質: 1.0g 脂質: 26.4g 塩分相当量: 2.5g
9月8日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 福神漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 彩り大豆スープ 胡瓜の酢の物 ミルクゼリー エネルギー: 613kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 1.9g	ごはん カレイのピカタ マカロニソテー ほうれん草の和え物 ビワ缶【パインゼリー】  エネルギー: 550kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 1.6g
9月9日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 長芋の煮物 キャベツのピーナツ和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 600kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 大根の塩煮 冷奴 梅ちりめん 【洋梨缶・りんごゼリー】  エネルギー: 538kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.7g
9月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ゆず大根 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳  エネルギー: 534kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鮭の西京焼 白菜のしそ炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 587kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 豚肉のカレー焼 金平ごぼう【ピーマンソテー】 シーザーサラダ わかめ磯漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 594kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 1.8g

* 【 】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。