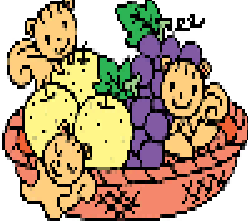


メ ニ ュ ー

9月10日(木) ～ 9月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 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: 547kcal 蛋白質: 16.2g 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: 588kcal 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 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.9g
9月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.8g	ごはん シューマイの酢醤油かけ マーボー春雨 胡瓜サラダ 杏仁豆腐  エネルギー: 645kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚の山椒焼 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: 523kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 5.4g 塩分相当量: 3.1g
9月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.7g	ごはん カラスカレイの青のりパン粉焼 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】 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ 野沢菜ちりめん【のり佃】 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 1.9g
9月13日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 26.2g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 赤魚の粕漬焼 豆腐とえびの炒め物 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 肉団子のスープ煮 さつま芋と切昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 胡瓜の磯辺和え さわやか漬【ふりかけ・ごはんソース】 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 4.0g
9月14日(月) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 4.0g	ごはん 鯖の塩焼 ふきの煮物【ポテトの煮物】 もずくの酢の物【焼き茄子】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.2g	ごはん チキンソテー チンゲン菜の中華煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 574kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 21.1g 塩分相当量: 2.2g
9月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 507kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.8g	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ カット桃【ピーチゼリー】  エネルギー: 627kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 3.7g	ごはん 鮭の香草焼 ブロッコリーのクリーム煮 大根サラダ しそわかめ【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 1.8g
9月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 菜公【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鰯の照焼 里芋の煮物 胡瓜の利久和え 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 590kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.4g	ごはん ふくさ焼き 焼きそば 海藻サラダ【トマトサラダ】 しば漬 【ふりかけ・うめびしお】  エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 2.9g