

メ ニ ュ ー

9月17日(木) ～ 9月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月17日(木)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ビワ缶【たくあんペースト】 牛乳	ごはん タイの磯辺焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 豚肉の甘酢あんからめ もやしのか炒め【キャベツ炒め】 ほうれん草の和え物 うぐいす豆【ごはんソース】
	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.1g
9月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳	肉うどん おむすび 白菜のごま醤油和え 水ようかん	ごはん 鮭のチーズ焼 エビチリ風ケチャップ炒め パンプキンサラダ わかめ磯漬 【甘夏缶・パインゼリー】
	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 469kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 640kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 1.8g
9月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 刻み高菜【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め かき玉汁 大根のたらこ和え フルーチェ【イチゴムース】	ごはん お好み風卵焼き 冬瓜のスープ煮 胡瓜の甘酢和え しその実わかめ 【洋梨缶・パインゼリー】
	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.5g
9月20日(日)	クロワッサン コーンスープ オムレツ ぶどうゼリー 牛乳	ごはん カレイのカレームニエル チンゲン菜ソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】	ごはん 青椒牛肉絲 ブロッコリーのホタテあんかけ 白菜の中華和え たいみそ
	エネルギー: 644kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 35.0g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 501kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.6g
9月21日(月) 敬老の日	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【いんげん煮物】 しそ昆布【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ちらし寿司 鮭の西京焼 清汁 オクラの梅おかか和え【卵豆腐】 マロンケーキ【栗のムース】	ごはん 鶏肉の朝鮮焼 長芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え 山川漬【しそわかめ・のり佃】
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.7g
9月22日(火) 国民の休日	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ チンゲン菜の中華煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト	ごはん 牛肉のおろし煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.8g
9月23日(水) 秋分の日	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 胡ちゃん漬【しそ昆布佃煮】 牛乳	栗ごはん 鰯の山椒焼 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 まんじゅう【水ようかん】	ごはん 麻婆豆腐 なすのかか煮 カリフラワーサラダ 紅あずま芋【アップルゼリー】
	エネルギー: 513kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 9.1g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 619kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.5g

* 【 】 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。