

メ ニ ュ ー

9月24日(木) ～ 9月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月24日(木)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 菊水漬【卵サラダ】 牛乳 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 五目ビーフン ほうれん草ナムル 梨【梨ゼリー】	ごはん 白身魚の粕漬焼 ピーマンソテー 冷奴 ゆずみそ
	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.1g
9月25日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 清汁 シーザーサラダ お月見饅頭【水ようかん】	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜ソテー 卵豆腐 しそ昆布 【ビワ缶・レアチーズケーキ】 
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.6g
9月26日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬 【スパゲティサラダ・ごはんソース】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ 卵スープ ほうれん草のくるみ和え カット桃【ピーチゼリー】	ごはん 鯖の柚庵焼 いんげんソテー 大根なます わかめ磯漬【たいみそ】
	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.0g
9月27日(日)	黒糖ロール トマトコンソメスープ オムレツ マスカットゼリー 牛乳 	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニソテー 胡瓜の梅肉和え めかぶ佃煮 	ごはん 鯖の塩焼 肉じゃが もずくの酢の物 【チンゲン菜のポン酢和え】 ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 21.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.3g
9月28日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 甘夏缶【ごはんソース】 牛乳	ごはん カレイの青のりパン粉焼 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢和え フルーチェ	ごはん 酢豚風炒め 冬瓜のスープ煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 のり佃
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 6.8g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.4g
9月29日(火)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 べったら漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 千草焼 白菜の中華炒め 胡瓜の利休和え 柚子カットゼリー 	ごはん 鮭のピカタ ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの磯辺和え しそ昆布【うめびしお】
	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 608kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.0g
9月30日(水)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 ふりかけ【のり佃】 牛乳 	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 	ごはん タイの梅肉ソースかけ 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 ほうれん草の和え物 菊水漬【白桃缶・ピーチゼリー】
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 3.0g

* 【 】 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。