

メ ニ ュ ー

9月3日(木) ～ 9月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん タイの磯辺焼 ピーマンのかか炒め 胡瓜サラダ カット桃【ピーチゼリー】	ごはん かに玉風あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ほうれん草のナムル 甘口たらこ【水ようかん】
	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 632kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 3.9g
9月4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	ごはん 焼肉 玉子スープ チョレギサラダ フルーツヨーグルト 	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】 白菜のおかか和え ゆずみそ
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 6.2g 塩分相当量: 2.6g
9月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 さわやか漬【甘夏缶・ピーチゼリー】 牛乳	ごはん 鰯の酢醤油煮 春雨の中華炒め ブロッコリーサラダ 杏仁プリン【杏仁豆腐】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) カリフラワーの華風煮 レタスのゆずしょうゆ和え 【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 501kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 5.6g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 631kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 20.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 22.3g 塩分相当量: 2.0g
9月6日(日) 	オレンジデニッシュ/ごまロール トマトコンソメスープ ポテトサラダ グレープゼリー 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮 にんにくの芽炒め 【チンゲン菜ソテー】 卵豆腐 のり佃	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 おくらの和え物【焼き茄子】 菜公 【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 25.9g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.3g
9月7日(月) 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き 冬瓜の煮物 胡瓜サラダ 黒豆【水ようかん】	ごはん カレイのオーロラソースかけ カレービーフン レタスレモン醤油和え 【トマトサラダ】 菊水漬【洋梨缶・ごはんソース】
	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 4.5g	エネルギー: 652kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.9g
9月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 福神漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 鮭のピカタ 彩り大豆スープ 胡瓜の酢の物 ミルクゼリー	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 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: 17.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 19.5g 塩分相当量: 2.0g
9月9日(水)   	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳	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】	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 大根の塩煮 冷奴 梅ちりめん【たいみそ】 
	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.9g