



献立表



	9月8日 (日)	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ナスのなめ茸和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー おろし納豆 つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ホツケの塩焼き 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	レーズンロール&薄皮あんぱん トマトスープ ポトフ風 もやしのドレ和え フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根のゆかり和え 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐とエビの炒め煮 インゲンのお浸し 桜漬け 牛乳	卵雑炊 味噌汁 竹輪の炒り煮 ホウレン草のおかか和え 千切りたくあん マミー
昼食	米飯 すまし汁	米飯 コンソメスープ	 米飯 味噌汁	米飯 味噌汁	お楽しみ定食 カオマンガイ オニオンスープ トマトとアボカドのサラダ マンゴープリン	米飯 味噌汁	米飯 すまし汁
	A サバの塩焼き	A クリームシチュー	A 三色丼 すまし汁	A アジの竜田揚げ		A 牛肉の甘辛煮	A さわらの 葱みそ焼き
	B 茹で豚の おろしあんかけ	B サーモンフライ	B 焼きうどん すまし汁	B デミグラスハンバーグ		B 白身魚のムニエル タルタルソース	B 酢鶏
	切り昆布の煮付け りんご缶	チーズサラダ 白桃缶	いんげんサラダ パイン缶	ブロッコリーの辛子マヨ和え オレンジ	明太ドレッシング和え バナナ	キュウリのみぞれ和え アンニンフルーツ	
間食	白まんじゅう	ぶどうゼリー	ソフール	おかしいろいろ	りんごおやき	オレンジケーキ	カステラ
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツのおかか和え	米飯 中華スープ マーボー春雨 もやしの中華炒め カリフラワーの酢漬け	米飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 かぼちゃのいとこ煮 小松菜の梅肉和え	米飯 味噌汁 ふくさ焼き 切干大根の炒め煮 もずく酢	米飯 すまし汁 タラの七味焼き カリフラワーのカニカマあんかけ 煮豆	米飯 すまし汁 筑前煮 ナスの香味和え 小松菜のごま和え	米飯 味噌汁 豚肉のゆず風味焼き がんもの煮物 人参の中華サラダ
A 栄養成分	エネルギー 1621 kcal たん白質 62.9 g 脂質 49.9 g 炭水化物 228.7 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1588 kcal たん白質 54.7 g 脂質 46.9 g 炭水化物 239.9 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1508 kcal たん白質 65.1 g 脂質 38.8 g 炭水化物 229.4 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1443 kcal たん白質 53.6 g 脂質 39.4 g 炭水化物 220.9 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1649 kcal たん白質 66.4 g 脂質 49.6 g 炭水化物 237.3 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1576 kcal たん白質 59.9 g 脂質 53.5 g 炭水化物 219.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1518 kcal たん白質 55.3 g 脂質 38.8 g 炭水化物 234.5 g 塩分 9.9 g
B 栄養成分	エネルギー 1676 kcal たん白質 60.5 g 脂質 53.6 g 炭水化物 236.7 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1556 kcal たん白質 52.4 g 脂質 45.0 g 炭水化物 239.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1546 kcal たん白質 64.2 g 脂質 44.6 g 炭水化物 222.7 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1522 kcal たん白質 47.3 g 脂質 46.3 g 炭水化物 228.5 g 塩分 10.7 g		エネルギー 1567 kcal たん白質 62.9 g 脂質 51.6 g 炭水化物 216.2 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1633 kcal たん白質 52.4 g 脂質 49.1 g 炭水化物 243.7 g 塩分 9.9 g