



献立表



	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 アスパラのピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナー和風炒め 納豆 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 車麩のふわふわ煮 スパゲティサラダ ごま高菜 牛乳	食パン いちごジャム コーンスープ ス克蘭ブルエッグ グリーンサラダ ぶどうジュース	米飯 味噌汁 イカ団子の煮物 ホウレン草のおかか和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 だし巻き卵 水菜のゆず和え つぼ漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁	敬老の日 赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 青菜ゆずしめじ 巨峰と梨	米飯 中華スープ	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	 米飯 すまし汁	米飯 すまし汁
	A サケの照り焼き		A 豚肉の生姜焼き	A アジの蒲焼き	A 鶏肉のマスタード焼き	A シーフードカレー コンソメスープ	A カレイの煮付け
	B スパニッシュ オムレツ 玉葱とツナのサラダ りんご缶		B タラの南蛮漬け 白菜のしらす和え パイン缶	B 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜の酢味噌和え 黄桃缶	B 赤魚の粕漬焼き ひじきのサラダ バナナ	B ホットドッグ 大根の和風サラダ フルーツカクテル	B 鶏肉の唐揚げ ピーマンのジャコ炒め 洋梨缶
間食	おかしいろいろ	和菓子(練り切り)	ソフール	ヨーグルトケーキ	黒糖まんじゅう	水ようかん(芋)	ドーナツ
夕食	米飯 すまし汁 肉団子の甘酢あん 大豆と昆布の煮物 キャベツの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 里芋の土佐煮 もやしのドレ和え	米飯 すまし汁 白身魚のパン粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 お豆のサラダ	きのご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ レバニラ炒め キュウリとワカメの和え物	米飯 すまし汁 八宝菜 マイタケの天ぷら ブロッコリーのごま和え	米飯 すまし汁 サバの韓国風焼き ナスの煮物 インゲンと竹輪のわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉の葱塩焼き 五目ひじき煮 もやしの和え物
A 栄養成分	エネルギー 1552 kcal たん白質 61.4 g 脂質 37.6 g 炭水化物 249.9 g 塩分 11.6 g	エネルギー 1646 kcal たん白質 61.9 g 脂質 50.7 g 炭水化物 236.7 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1541 kcal たん白質 55.8 g 脂質 47.3 g 炭水化物 224.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1446 kcal たん白質 54.0 g 脂質 37.3 g 炭水化物 228.7 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1775 kcal たん白質 66.3 g 脂質 63.7 g 炭水化物 237.1 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1647 kcal たん白質 55.3 g 脂質 50.5 g 炭水化物 245.5 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1465 kcal たん白質 60.3 g 脂質 37.5 g 炭水化物 220.5 g 塩分 10.2 g
B 栄養成分	エネルギー 1550 kcal たん白質 54.7 g 脂質 39.4 g 炭水化物 253.9 g 塩分 11.7 g	 エネルギー 1376 kcal たん白質 57.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 224.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1376 kcal たん白質 57.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 224.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1560 kcal たん白質 55.4 g 脂質 49.3 g 炭水化物 225.0 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1555 kcal たん白質 63.0 g 脂質 41.0 g 炭水化物 240.2 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1510 kcal たん白質 56.4 g 脂質 53.9 g 炭水化物 201.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1673 kcal たん白質 60.7 g 脂質 59.5 g 炭水化物 221.9 g 塩分 9.6 g