



食事献立表



こころの健康センター

	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
	ご飯	ご飯 (A)	ご飯	ご飯	ご飯
	すまし汁	コンソメスープ	三色スープ	すまし汁	かきたまスープ
	A 鶏肉のカレー炒め	A 鶏肉の照り煮	A 豚肉のねぎ塩炒め	A 豚肉のごま味噌焼き	A 油淋鶏 (揚げ鶏香味ソース)
	B たらのマヨネーズ焼き	B シーフードカレー	B あじの南蛮漬け	B カレイの味噌バター煮	B 白身魚の甘酢あんかけ
	青のりポテト	もやしと竹輪の和え物	高野豆腐の煮物	青菜と竹輪の炊き合わせ	茄子の香味煮
	胡瓜の酢の物	トマトサラダ	キャベツの海苔和え	オクラの和え物	春雨サラダ
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分
	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)
	塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)
	おやつ カステラ	おやつ フルーツヨーグルト	おやつ ところてん	おやつ ★選べるおやつ★	おやつ ももゼリー
9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 (B)	ご飯	ご飯
味噌汁	味噌汁	すまし汁	野菜スープ	味噌汁	吉野汁
A 鶏肉のすき焼き風煮	A 鶏のガーリックバター	A 豚肉とニラの香味炒め	A チキンカレー	A メンチカツ	A 鶏肉と大根の照り煮
B さわらの香味ソースがけ	B アジのゆかり焼き	B 白身魚のフライ	B さばの塩麹焼き	B ホキの塩焼き	B カレイの生姜焼き
じゃがいものそぼろあん	切干大根の炒め煮	かぼちゃの煮物	れんこんの煮物	ポトフ	もやしのカレー炒め
ピーナツ和え	もやしナムル	ごま和え	ほうれん草のお浸し	マカロニ卵サラダ	酢みそ和え
栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)
塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)
おやつ 小豆ムース	おやつ 宇治抹茶ロールケーキ	おやつ コーヒーゼリー	おやつ 杏仁フルーツ	おやつ こしあん饅頭	おやつ ★選べるおやつ★