



献立表



	月	火	水	木	金	土	
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	
昼	ごはん 味噌汁 鯖のみりん焼き ゴーヤのタルタルサラダ フルーツカクテル ラタトゥユ	夏野菜カレー スープ かぶと塩昆布のサラダ みかん缶 スクランブルエッグ	醤油ラーメン えび焼売 ブロッコリーサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉の梅しそ焼き さつま芋レモン煮 パイン缶 ほうれん草の白和え	ごはん すまし汁 鱈の野菜あんかけ ごぼうサラダ りんご缶 大根の煮物	ごはん 味噌汁 豚肉とリンゴの炒め物 マリネサラダ 洋梨缶 ビーフンソテー	
	エネルギー 548kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.8g 食塩 2.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 15.4g 脂質 16.5g 食塩 4.0g	エネルギー 481kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.1g 食塩 3.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.7g 食塩 2.6g	エネルギー 440kcal 蛋白質 17.8g 脂質 2.3g 食塩 2.7g	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.1g 食塩 3.0g	
3時	ソフトサラダせんべい	ピーナツパン	杏仁豆腐	バナナバウム	黒糖饅頭	マロンババロア	
	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.3g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.2g 食塩 0.1g	エネルギー 55kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.2g 食塩 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.0g 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 111kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	
日計	エネルギー 618kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	エネルギー 623kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.7g 食塩 4.1g	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.3g 食塩 3.3g	エネルギー 635kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.7g 食塩 2.7g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.5g 脂質 2.5g 食塩 2.7g	エネルギー 691kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.8g 食塩 3.1g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ えびしゅうまい
- ・ ほうれん草煮浸し
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ パイン缶

献立変更する場合があります。ご了承ください