

献立表

	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 9月13日	
昼	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜炒め 冷奴サラダ マンゴー缶 さつま芋甘露煮	ごはん すまし汁 ホキの和風トマト煮 かぶのうすくず煮 フルーツカクテル 三色煮豆	エビピラフ コーンスープ メンチカツ パイ缶 アスパラサラダ	けんちんうどん 中華あんかけ玉子 キャベツのおかか和え 白桃缶	ごはん 味噌汁 豚キムチ ブロッコリーサラダ 洋梨缶 ひじき入り蓮根金平	ごはん すまし汁 鮭のハニーマスタード焼き 白菜ときのこのコンソメ煮 りんご缶 オクラのドレ和え	
	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.0g 食塩 2.7g	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.0g 食塩 2.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 16.8g 脂質 19.8g 食塩 2.7g	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.6g 食塩 2.9g	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.1g 食塩 3.1g	エネルギー 480kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.3g 食塩 2.3g	
3時	南瓜ようかん	ヨーグルトケーキ	白あんぱん	チョコババロア	ドーナツ	ぽたぽた焼き	
	エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.5g 食塩 0.0g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.0g 食塩 0.1g	エネルギー 109kcal 蛋白質 3.2g 脂質 1.0g 食塩 0.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 食塩 0.1g	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6g 脂質 6.4g 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.5g 食塩 0.3g	
日計	エネルギー 635kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.5g 食塩 2.7g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.5g 脂質 6.0g 食塩 2.8g	エネルギー 739kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.8g 食塩 2.8g	エネルギー 610kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.0g 食塩 3.0g	エネルギー 613kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.5g 食塩 3.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.8g 食塩 2.6g	

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 豚肉と根菜の煮物
- ・ 中華あんかけ玉子
- ・ キャベツのおかか和え
- ・ 白桃缶