



献立表



	月 9月15日	火 9月16日	水 9月17日	木 9月18日	金 9月19日	土 9月20日	
昼	栗ごはん すまし汁 カレイの照り焼き 茶碗蒸し みかん缶	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ きのこのサラダ 黄桃缶 金平ごぼう	ごはん 味噌汁 メバルのムニエル 冬瓜のかかあんかけ フルーツカクテル モロヘイヤ和え物	ごはん 中華スープ 家常豆腐 青梗菜の磯和え りんご缶 香の物	ごはん すまし汁 鰯の香り焼き 茄子のピリ辛サラダ パイン缶 南瓜の煮物	月見そば しゅうまい かぶのサラダ 洋梨缶 	
	エネルギー 537kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.1g 食塩 2.7g	エネルギー 629kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.8g 食塩 3.4g	エネルギー 460kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.5g 食塩 2.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.8g 食塩 3.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.7g 食塩 2.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	
3時	豆乳饅頭	黒糖ゼリー	パウンドケーキ	星型せんべい	キャラメルプリン	もみじ饅頭	
	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.9g 食塩 0.2g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 89kcal 蛋白質 2.5g 脂質 2.0g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 613kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.3g 食塩 2.8g	エネルギー 687kcal 蛋白質 21.0g 脂質 20.2g 食塩 3.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.4g 食塩 2.8g	エネルギー 600kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g 食塩 3.8g	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.6g 食塩 3.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.7g 脂質 12.3g 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
- ・ しゅうまい
- ・ 温泉卵
- ・ かぶサラダ
- ・ 洋梨缶