



献立表



|    | 月<br>9月22日                                            | 火<br>9月23日                                         | 水<br>9月24日                                             | 木<br>9月25日                                                 | 金<br>9月26日                                  | 土<br>9月27日                                                   |  |
|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
| 昼  | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のすき焼き風煮<br>青梗菜のわさび和え<br>黄桃缶<br>厚焼きたまご | ごはん<br>味噌汁<br>鮭のグリーンソース<br>茄子の中華和え<br>洋梨缶<br>ラタトゥユ | ごはん<br>味噌汁<br>タンドリーチキン<br>人参とツナの炒め物<br>りんご缶<br>マカロニサラダ | ごはん<br>味噌汁<br>メバルのポン酢焼き<br>ゴボウとインゲンの煮物<br>みかん缶<br>切干ゆず香り和え | ちゃんぽん<br>しゅうまい<br>白菜とレーズンのサラダ<br>マンゴー缶      | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のきのこ味噌クリームかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>パイ缶<br>さつま芋の煮物 |  |
|    | エネルギー 534kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 11.2g 食塩 2.7g           | エネルギー 526kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 13.7g 食塩 2.7g        | エネルギー 667kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 27.1g 食塩 3.0g            | エネルギー 469kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 5.3g 食塩 3.9g                 | エネルギー 570kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 16.8g 食塩 3.1g | エネルギー 552kcal 蛋白質 18.9g<br>脂質 12.1g 食塩 2.6g                  |  |
| 3時 | いちごババロア                                               | 羊羹しぐれ                                              | 海老せんべい                                                 | クリームパン                                                     | バームクーヘン                                     | コーヒーゼリー                                                      |  |
|    | エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 2.8g 食塩 0.0g              | エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g<br>脂質 2.1g 食塩 0.0g           | エネルギー 63kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 1.2g 食塩 0.2g               | エネルギー 82kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 3.0g 食塩 0.1g                   | エネルギー 98kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 3.3g 食塩 0.0g    | エネルギー 96kcal 蛋白質 0.4g<br>脂質 1.4g 食塩 0.0g                     |  |
| 日計 | エネルギー 602kcal 蛋白質 23.7g<br>脂質 14.0g 食塩 2.7g           | エネルギー 614kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 15.8g 食塩 2.7g        | エネルギー 730kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 28.3g 食塩 3.2g            | エネルギー 551kcal 蛋白質 20.0g<br>脂質 8.3g 食塩 4.0g                 | エネルギー 668kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 20.1g 食塩 3.1g | エネルギー 648kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 13.5g 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
  - ・ 肉野菜炒め
  - ・ しゅうまい
  - ・ 白菜とレーズンのサラダ
  - ・ マンゴー缶