

献立表

	月	火	水	木	金	土	
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	
昼	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜炒め 冷奴 みかん缶 金平ごぼう	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 かぼちの煮物 マンゴー缶 ほうれん草磯和え	ごはん すまし汁 豚キムチ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル さつま芋甘露煮	けんちんうどん キャベツのおかか和え パイン缶 	ごはん コンソメスープ メンチカツ マカロニサラダ 白桃缶 	ごはん 味噌汁 ホキの和風トマトソース かぶのうすくず煮 りんご缶 三色煮豆	
	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.3g 食塩 3.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.2g 食塩 3.6g	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.3g 食塩 2.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.5g 食塩 2.0g	エネルギー 606kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.6g 食塩 3.0g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.5g 脂質 6.4g 食塩 3.3g	
3時	ぱりんこ	紅茶ゼリー	ヨーグルトケーキ	ドーナツ	チョコババロア	横綱まんじゅう 	
	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.4g 食塩 0.3g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.4g 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 131kcal 蛋白質 1.9g 脂質 7.7g 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 3.2g 脂質 1.0g 食塩 0.1g	
日計	エネルギー 619kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.7g 食塩 3.5g	エネルギー 611kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.6g 食塩 3.6g	エネルギー 608kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.3g 食塩 2.5g	エネルギー 526kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.2g 食塩 2.1g	エネルギー 678kcal 蛋白質 15.9g 脂質 20.3g 食塩 2.8g	エネルギー 625kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.4g 食塩 3.4g	

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
- ・キャベツのおかか和え
- ・ねり梅
- ・パイン缶