

献立表

	月 9月21日	火 9月22日	水 9月23日	木 9月24日	金 9月25日	土 9月26日	
昼	赤飯 すまし汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草お浸し フルーツカクテル	米飯150g 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 青梗菜のわさび和え 黄桃缶 南瓜の煮物	チャーハン 中華スープ しゅうまい パイ缶 ブロッコリーサラダ	米飯150g 味噌汁 鮭のグリーンソース 茄子の中華和え マンゴー缶 切干大根煮	ちゃんぽん 白菜とレーズンのサラダ りんご缶	米飯150g 味噌汁 メバルのポン酢焼き ゴボウとインゲンの煮物 みかん缶 春雨サラダ	
	エネルギー 456kcal 蛋白質 20.2g 脂質 4.6g 食塩 3.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.6g 食塩 2.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.9g 食塩 3.3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.8g 食塩 2.8g	エネルギー 461kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.8g 食塩 3.7g	
3時	和菓子	いちごババロア	ミニようかんロール	雪の宿	紅茶ケーキ	黒糖ゼリー	
	エネルギー 80kcal 蛋白質 2.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.1g 食塩 0.2g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.0g 食塩 0.1g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.3g 脂質 4.7g 食塩 3.6g	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.4g 食塩 2.5g	エネルギー 694kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.0g 食塩 3.4g	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.9g 食塩 3.0g	エネルギー 543kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.5g 食塩 2.2g	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.2g 食塩 3.7g	

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
- ・ 白菜とレーズンのサラダ
- ・ 佃煮
- ・ りんご缶