



週間予定献立表

	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ とろろ芋 梅干し</p> <p>【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 75.4 g 【塩分】 4.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグみぞれあんかけ ひじき煮 たいみそ</p> <p>【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 4.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 菜の花のおかか和え ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 54.8 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のゴマドレ和え のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのツナ和え ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 2.9 g</p>
	<p>朝食 おやつ</p>	<p>ご飯 オムレツミートソースかけ キャベツのコンソメ煮 蓮根の辛子マヨ和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 25.0 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 ホキのカレー焼き ポテトサラダ 胡瓜のゆかり和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 78.1 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 白菜の磯和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 650 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 22.7 g 【炭水化物】 86.1 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 鮭のムニエル アスパラと卵の炒め物 小松菜のわさび和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 28.0 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 90.1 g 【塩分】 1.7 g</p>	<p>☆おすすめメニュー☆ 海老炒飯 ふかひれスープ 回鍋肉 もやしとほうれん草のナムル フルーツミックス・牛乳</p> <p>【エネルギー】 789 kcal 【たんぱく質】 39.5 g 【脂質】 27.7 g 【炭水化物】 90.3 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 ほっけの梅葱焼き 南瓜のそばろあんかけ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 2.4 g</p>
おやつ	ひんやりムース(チョコ)	ババロアシュークリーム	ココアワッフル	しっとり大福	カスタードケーキ	ひんやりムース(苺)	メープルパンケーキ
夕食	<p>ご飯 清汁 サバの薬味醤油かけ 豆腐のカニあんかけ つば漬け</p> <p>【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 和風卵焼き いんげんとツナ煮 さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ 野菜大豆煮 青梗菜の生姜和え</p> <p>【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め もやしの梅ドレ和え おくらとろろ</p> <p>【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 蓮根金平 野沢菜漬け</p> <p>【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 かき卵汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんの味噌炒め しば漬け</p> <p>【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 清汁 鱈の山椒味噌焼き 高野豆腐のそばろ煮 枝豆おろし</p> <p>【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 3.5 g</p>

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年9月11日迄