



|        | 9月12日（月）                                                                         | 9月13日（火）                                                                          | 9月14日（水）                                                                         | 9月15日（木）                                                                         | 9月16日（金）                                                                         | 9月17日（土）                                                                         | 9月18日（日）                                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁<br>はんぺん炒め<br>とろろ芋<br>うぐいす豆                                             | ご飯<br>みそ汁<br>鰯の西京焼き<br>ひじき煮<br>梅干し                                                | ご飯<br>みそ汁<br>厚揚げの味噌炒め<br>カリフラワーのおかか和え<br>たらこ                                     | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のふんわり天<br>菜の花のお浸し<br>ふりかけ                                         | ご飯<br>みそ汁<br>豚ひきと車麩の煮物<br>納豆おろし<br>わらびのお浸し                                       | ご飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>味付け海苔                                 | ご飯<br>みそ汁<br>白菜の炒り煮<br>ほうれん草のボン酢和え<br>うぐいす豆                                      |
|        | 【エネルギー】 427 kcal<br>【たんぱく質】 12.1 g<br>【脂質】 4.6 g<br>【炭水化物】 81.6 g<br>【塩分】 2.3 g  | 【エネルギー】 340 kcal<br>【たんぱく質】 14.2 g<br>【脂質】 5.5 g<br>【炭水化物】 56.9 g<br>【塩分】 3.7 g   | 【エネルギー】 381 kcal<br>【たんぱく質】 14.6 g<br>【脂質】 7.5 g<br>【炭水化物】 62.3 g<br>【塩分】 3.1 g  | 【エネルギー】 362 kcal<br>【たんぱく質】 11.0 g<br>【脂質】 6.0 g<br>【炭水化物】 64.0 g<br>【塩分】 2.4 g  | 【エネルギー】 438 kcal<br>【たんぱく質】 17.3 g<br>【脂質】 8.8 g<br>【炭水化物】 70.6 g<br>【塩分】 3.4 g  | 【エネルギー】 423 kcal<br>【たんぱく質】 14.1 g<br>【脂質】 13.4 g<br>【炭水化物】 59.6 g<br>【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 375 kcal<br>【たんぱく質】 11.3 g<br>【脂質】 4.3 g<br>【炭水化物】 71.1 g<br>【塩分】 2.5 g  |
|        | ご飯<br>ホキの野菜あんかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>青梗菜の酢味噌和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                      | ご飯<br>豚肉の柳川風<br>大根の甘酢和え<br>オクラの磯和え<br>オレンジ<br>牛乳                                  | ご飯<br>豆腐の中華煮<br>パンプキンサラダ<br>いんげんの生姜和え<br>りんご<br>牛乳                               | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のゴマ和え<br>胡瓜の即席漬け<br>フルーツミックス<br>牛乳                         | ご飯<br>鰯の梅葱焼き<br>もやし炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>オレンジ<br>牛乳                                | ご飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>玉葱とわかめのマヨサラダ<br>菜の花の錦糸和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                     | ご飯<br>ホキの胡麻味噌焼き<br>アスパラサラダ<br>胡瓜の塩昆布和え<br>オレンジ<br>牛乳                             |
|        | 【エネルギー】 609 kcal<br>【たんぱく質】 27.5 g<br>【脂質】 17.3 g<br>【炭水化物】 82.8 g<br>【塩分】 1.6 g | 【エネルギー】 696 kcal<br>【たんぱく質】 24.3 g<br>【脂質】 19.7 g<br>【炭水化物】 101.9 g<br>【塩分】 1.6 g | 【エネルギー】 676 kcal<br>【たんぱく質】 23.0 g<br>【脂質】 27.3 g<br>【炭水化物】 83.1 g<br>【塩分】 2.4 g | 【エネルギー】 666 kcal<br>【たんぱく質】 23.5 g<br>【脂質】 19.3 g<br>【炭水化物】 96.3 g<br>【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 620 kcal<br>【たんぱく質】 25.1 g<br>【脂質】 18.9 g<br>【炭水化物】 83.8 g<br>【塩分】 2.3 g | 【エネルギー】 688 kcal<br>【たんぱく質】 22.2 g<br>【脂質】 28.4 g<br>【炭水化物】 83.0 g<br>【塩分】 2.0 g | 【エネルギー】 584 kcal<br>【たんぱく質】 23.1 g<br>【脂質】 18.6 g<br>【炭水化物】 80.4 g<br>【塩分】 1.3 g |
| 昼食・おやつ | ご飯<br>ホキの野菜あんかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>青梗菜の酢味噌和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                      | ご飯<br>豚肉の柳川風<br>大根の甘酢和え<br>オクラの磯和え<br>オレンジ<br>牛乳                                  | ご飯<br>豆腐の中華煮<br>パンプキンサラダ<br>いんげんの生姜和え<br>りんご<br>牛乳                               | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のゴマ和え<br>胡瓜の即席漬け<br>フルーツミックス<br>牛乳                         | ご飯<br>鰯の梅葱焼き<br>もやし炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>オレンジ<br>牛乳                                | ご飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>玉葱とわかめのマヨサラダ<br>菜の花の錦糸和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                     | ご飯<br>ホキの胡麻味噌焼き<br>アスパラサラダ<br>胡瓜の塩昆布和え<br>オレンジ<br>牛乳                             |
|        | 【エネルギー】 609 kcal<br>【たんぱく質】 27.5 g<br>【脂質】 17.3 g<br>【炭水化物】 82.8 g<br>【塩分】 1.6 g | 【エネルギー】 696 kcal<br>【たんぱく質】 24.3 g<br>【脂質】 19.7 g<br>【炭水化物】 101.9 g<br>【塩分】 1.6 g | 【エネルギー】 676 kcal<br>【たんぱく質】 23.0 g<br>【脂質】 27.3 g<br>【炭水化物】 83.1 g<br>【塩分】 2.4 g | 【エネルギー】 666 kcal<br>【たんぱく質】 23.5 g<br>【脂質】 19.3 g<br>【炭水化物】 96.3 g<br>【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 620 kcal<br>【たんぱく質】 25.1 g<br>【脂質】 18.9 g<br>【炭水化物】 83.8 g<br>【塩分】 2.3 g | 【エネルギー】 688 kcal<br>【たんぱく質】 22.2 g<br>【脂質】 28.4 g<br>【炭水化物】 83.0 g<br>【塩分】 2.0 g | 【エネルギー】 584 kcal<br>【たんぱく質】 23.1 g<br>【脂質】 18.6 g<br>【炭水化物】 80.4 g<br>【塩分】 1.3 g |
| 夕食     | ご飯<br>スープ<br>かに玉風甘酢あんかけ<br>麻婆春雨<br>さくら漬け                                         | ご飯<br>みそ汁<br>アジのしそおろしかけ<br>冬瓜の煮物<br>野菜菜漬け                                         | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のカレー炒め<br>アスパラとベーコンソテー<br>もずく酢                                    | ご飯<br>かき卵汁<br>チンジャオロース<br>さつま芋サラダ<br>青かつば漬け                                      | ご飯<br>みそ汁<br>ホキのコーンマヨ焼き<br>ブロッコリーおかか和え<br>しば漬け                                   | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけの塩焼き<br>ビーフソテー<br>オクラのお浸し                                        | ご飯<br>清汁<br>親子煮<br>いんげんの味噌炒め<br>カリフラワーの梅おかか和え                                    |
|        | 【エネルギー】 450 kcal<br>【たんぱく質】 13.3 g<br>【脂質】 16.6 g<br>【炭水化物】 57.9 g<br>【塩分】 2.8 g | 【エネルギー】 388 kcal<br>【たんぱく質】 19.7 g<br>【脂質】 3.4 g<br>【炭水化物】 66.1 g<br>【塩分】 4.2 g   | 【エネルギー】 469 kcal<br>【たんぱく質】 15.8 g<br>【脂質】 17.2 g<br>【炭水化物】 59.8 g<br>【塩分】 2.9 g | 【エネルギー】 488 kcal<br>【たんぱく質】 18.5 g<br>【脂質】 14.5 g<br>【炭水化物】 68.9 g<br>【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 489 kcal<br>【たんぱく質】 19.8 g<br>【脂質】 18.1 g<br>【炭水化物】 60.0 g<br>【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 397 kcal<br>【たんぱく質】 19.3 g<br>【脂質】 6.2 g<br>【炭水化物】 63.3 g<br>【塩分】 4.0 g  | 【エネルギー】 439 kcal<br>【たんぱく質】 17.7 g<br>【脂質】 10.1 g<br>【炭水化物】 66.3 g<br>【塩分】 3.0 g |
|        | ご飯<br>スープ<br>かに玉風甘酢あんかけ<br>麻婆春雨<br>さくら漬け                                         | ご飯<br>みそ汁<br>アジのしそおろしかけ<br>冬瓜の煮物<br>野菜菜漬け                                         | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のカレー炒め<br>アスパラとベーコンソテー<br>もずく酢                                    | ご飯<br>かき卵汁<br>チンジャオロース<br>さつま芋サラダ<br>青かつば漬け                                      | ご飯<br>みそ汁<br>ホキのコーンマヨ焼き<br>ブロッコリーおかか和え<br>しば漬け                                   | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけの塩焼き<br>ビーフソテー<br>オクラのお浸し                                        | ご飯<br>清汁<br>親子煮<br>いんげんの味噌炒め<br>カリフラワーの梅おかか和え                                    |
|        | 【エネルギー】 450 kcal<br>【たんぱく質】 13.3 g<br>【脂質】 16.6 g<br>【炭水化物】 57.9 g<br>【塩分】 2.8 g | 【エネルギー】 388 kcal<br>【たんぱく質】 19.7 g<br>【脂質】 3.4 g<br>【炭水化物】 66.1 g<br>【塩分】 4.2 g   | 【エネルギー】 469 kcal<br>【たんぱく質】 15.8 g<br>【脂質】 17.2 g<br>【炭水化物】 59.8 g<br>【塩分】 2.9 g | 【エネルギー】 488 kcal<br>【たんぱく質】 18.5 g<br>【脂質】 14.5 g<br>【炭水化物】 68.9 g<br>【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 489 kcal<br>【たんぱく質】 19.8 g<br>【脂質】 18.1 g<br>【炭水化物】 60.0 g<br>【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 397 kcal<br>【たんぱく質】 19.3 g<br>【脂質】 6.2 g<br>【炭水化物】 63.3 g<br>【塩分】 4.0 g  | 【エネルギー】 439 kcal<br>【たんぱく質】 17.7 g<br>【脂質】 10.1 g<br>【炭水化物】 66.3 g<br>【塩分】 3.0 g |

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18日迄