



週間予定献立表

	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花の錦糸和え たらこふりかけ</p> <p>【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 温泉卵 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き 切干大根の煮物 梅干し</p> <p>【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 3.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコン・ソーダのコンソメ煮 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 たいみそ</p> <p>【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 納豆 アスパラのお浸し</p> <p>【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 はんぺん炒め とろろ芋 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 2.8 g</p>
	朝食の栄養成分	【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	<p>ご飯 チンジャオロース ポテトサラダ オクラのお浸し オレンジ 牛乳</p> <p>メープルパンケーキ</p> <p>【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 108.9 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 ホキのムニエル もやしの梅サラダ キャベツのわさび和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>苺クレープ</p> <p>【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 82.2 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 豚肉のオイスター炒め スパゲティサラダ 白菜の胡麻酢和え りんご 牛乳</p> <p>エクレア</p> <p>【エネルギー】 685 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>★おすすめメニュー★ 五目ご飯 青のりコロッケ カリフラワーソテー 胡瓜の即席漬け 梨・牛乳</p> <p>たいやき</p> <p>【エネルギー】 681 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 105.1 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>カニピラフ 鶏肉の胡麻焼き パンプキンサラダ 小松菜の錦糸和え オレンジ 牛乳</p> <p>抹茶まんじゅう</p> <p>【エネルギー】 864 kcal 【たんぱく質】 33.5 g 【脂質】 34.5 g 【炭水化物】 106.5 g 【塩分】 5.8 g</p>	<p>ご飯 ホキのもみじ焼き 豆腐のきのこあんかけ キャベツの即席漬け 梨 牛乳</p> <p>ココアワッフル</p> <p>【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 ハンバーグデミソース アスパラサラダ カリフラワーのゆかり和え りんご 牛乳</p> <p>カエデの実</p> <p>【エネルギー】 735 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 27.8 g 【炭水化物】 96.7 g 【塩分】 3.6 g</p>
	昼食・おやつの栄養成分	【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 108.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 82.2 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 685 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 681 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 105.1 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 864 kcal 【たんぱく質】 33.5 g 【脂質】 34.5 g 【炭水化物】 106.5 g 【塩分】 5.8 g	【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 2.3 g
夕食	<p>ご飯 清汁 サバの照り焼き 春雨サラダ つば漬け</p> <p>【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 ブロッコリーソテー しば漬け</p> <p>【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き 金平ごぼう 菜の花の辛子和え</p> <p>【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツの胡麻和え 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 わかめスープ オムレツミートソースかけ 野菜ソテー 青梗菜の酢味噌和え</p> <p>【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 清汁 親子煮 茄子の味噌炒め 胡瓜の甘酢和え</p> <p>【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱈の南部焼き ほうれん草の胡麻和え たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.0 g</p>
	夕食の栄養成分	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.2 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10月2日迄