



	9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)	9月9日 (土)	9月10日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 75.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜とハムのクリーム煮 ふりかけ 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆 ほうれん草のおかか和え 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 青梗菜のお浸し のり佃煮 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き おから炒り たいみそ 【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 56.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ミニポトフ 味付け海苔 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 9.7 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.6 g
	昼食・おやつ ご飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 青梗菜の生姜和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 88.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 オムレツミートソースかけ 大根サラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 587 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 90.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ キャベツの浅漬け オレンジ 牛乳 しっとり大福 【エネルギー】 782 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 122.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 豚肉の柳川風 小松菜のソテー 白菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 レモンクレープ 【エネルギー】 710 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 86.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 たら野菜マヨ焼き 春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳 ひんやりチョコムース 【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲティソテー 胡瓜のゆかり和え りんご 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 82.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 ほっけの梅葱焼き 南瓜のそばろあんかけ 小松菜のわさび和え オレンジ 牛乳 焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 96.5 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ ブロッコリーのオーロラソースかけ つば漬け 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 豚肉のさっぱり炒め 豆腐のかにあんかけ さくら漬け 【エネルギー】 496 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 鯖の葱醤油かけ おろし和え しば漬け 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 鯖のバター醤油焼き 野菜大豆煮 たくあん漬け 【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 清まし汁 豚肉のスタミナ炒め さつま芋サラダ オクラとろろ 【エネルギー】 524 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 清まし汁 和風卵焼き れんこんの金平 青かつば漬け 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉と大豆の煮物 冷奴(大葉味噌) しば漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.4 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 R5年9月10日迄