



	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのツナ和え たらこふりかけ 【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め カリフラワーおかか和え のり佃煮 【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 313 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 56.5 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め ラジウム卵 金時煮豆 【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 とろろ芋 いんげんの胡麻和え 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 72.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 3.0 g
	ご飯 チンジャオロース さつま芋の舍め煮 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 94.7 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 鱧の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 609 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 104.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め 大根サラダ オクラのお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 1.6 g	彩りご飯 ほっけの塩焼き 春雨サラダ 小松菜の生姜和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 オムレツミートソースかけ 和風マカロニサラダ 青梗菜の磯和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 麻婆豆腐 鶏ささみの和え物 白菜お浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 86.3 g 【塩分】 2.9 g	わかめご飯 アジの香味焼き もやしと竹輪の炒め物 大根のゆかり和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 576 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.9 g
昼食・おやつ	苺クレープ 【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 94.7 g 【塩分】 1.1 g	抹茶まんじゅう 【エネルギー】 609 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 104.5 g 【塩分】 1.7 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 1.6 g	ショコラぶっせ 【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 2.9 g	ひんやり小豆ムース 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 1.9 g	抹茶焼きドーナツ 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 86.3 g 【塩分】 2.9 g	クリームワッフル 【エネルギー】 576 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.9 g
	ご飯 清汁 鱧のスタミナ焼き 高野豆腐のそばろ煮 さくら漬け 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め カニ焼売 青かつば漬け 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 サバの味噌焼き 冬瓜の煮物 もずく酢 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 アスパラとベーコンソテー しば漬け 【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 かき卵汁 豚井風煮 さつま芋サラダ 野菜漬け 【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 72.1 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 ホキのコーンマヨ焼き スパゲティソテー 赤かつば漬け 【エネルギー】 567 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 焼き肉 カリフラワーソテー オクラのお浸し 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 59.7 g 【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 R5年9月17日迄