



いつもありがとう

敬老の日 週間予定献立表 敬老の日

いつもありがとう



	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜とツナの炒り煮 ラジウム卵 うぐいす豆 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 青梗菜の和え物 野菜ふりかけ 【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め オクラとツナ和え たいみそ 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 55.5 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 オクラ納豆 梅干し 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おらか炒り のり佃煮 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 3.0 g
	★敬老の日メニュー★ 赤飯 カレイの照り焼き きのこサラダ ほうれん草の菊花和え 梨・牛乳 お祝い練りきり 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 79.0 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 797 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 109.7 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 鱈のスタミナ焼き わかめの炒め物 大根のゆかり和え バナナ 牛乳 おはぎ(こしあん) 【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 108.3 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 小松菜のなめ茸和え オレンジ 牛乳 黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 677 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 104.9 g 【塩分】 2.1 g	★おすすめメニュー★ 松茸ご飯 ほっけの塩焼き さつま芋の含め煮 胡瓜の即席漬 梨・牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 ハンバーグデミソース 大根とたらこ炒め 白菜の胡麻マヨ和え りんご 牛乳 季節の練りきり 【エネルギー】 729 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 102.4 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 豚丼風煮 もやしとひじき和え 青梗菜の酢味噌和え バナナ 牛乳 豆乳焼きドーナツ 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	ご飯 清汁 かに玉風甘酢あんかけ 鶏ささみの和え物 青かつば漬 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清汁 ホキの煮付け 茄子の味噌炒め しば漬 【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め すき昆布煮 菜の花のお浸し 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ ほうれん草とベーコンソーテー カリフラワー胡麻和え 【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 5.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め いんげんとツナの和え物 さくら漬 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 スペイン風卵焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 ねぎ味噌にんにく 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 ホキの野菜あんかけ アスパラのマヨ和え さくら漬 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 清汁 夕食 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清汁 夕食 【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 夕食 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 夕食 【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 5.9 g	ご飯 みそ汁 夕食 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 夕食 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 夕食 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.1 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24日迄