



週間予定献立表

| | 9月25日 (月) | 9月26日 (火) | 9月27日 (水) | 9月28日 (木) | 9月29日 (金) | 9月30日 (土) | 10月1日 (日) |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 小松菜の錦糸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 305 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 54.9 g 【塩分】 2.2 g | ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.7 g | ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.1 g | ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 3.1 g | ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草のポン酢和え 梅干し 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 11.4 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.9 g | ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.6 g | ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 納豆 小松菜のお浸し 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.4 g |
| | ★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 きのこの和風コロッケ 春雨サラダ 胡瓜の浅漬け オレンジ・牛乳 【エネルギー】 688 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 100.3 g 【塩分】 3.8 g | 五目ご飯 オムレツミートソースかけ もやしの梅ドレ和え オクラのお浸し 梨 牛乳 【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 2.9 g | ご飯 チンジャオロースー ポテトサラダ 青梗菜のナムル りんご 牛乳 【エネルギー】 709 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 104.7 g 【塩分】 1.5 g | ご飯 鱈のバター醤油焼き ニラと白菜の炒め物 キャベツのゆかり和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 717 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 28.1 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 1.4 g | 栗ご飯 天ぷら (えび・かき揚げ・さつま芋) 小松菜のしらす和え 胡瓜の即席漬け 梨・牛乳 【エネルギー】 739 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 118.7 g 【塩分】 2.6 g | ご飯 鶏肉の胡麻焼き パンプキンサラダ 菜の花の錦糸和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 769 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 32.7 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 3.2 g | ご飯 アジの梅葱焼き カリフラワーソテー オクラとなめこ和え りんご 牛乳 【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 2.2 g |
| 昼食・おやつ | メープルパンケーキ 【エネルギー】 688 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 100.3 g 【塩分】 3.8 g | 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 2.9 g | レモンクレープ 【エネルギー】 709 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 104.7 g 【塩分】 1.5 g | ショコラぶっせ 【エネルギー】 717 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 28.1 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 1.4 g | たい焼き 【エネルギー】 739 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 118.7 g 【塩分】 2.6 g | 焼きドーナツ(チョコ) 【エネルギー】 769 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 32.7 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 3.2 g | クリームワッフル 【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 2.2 g |
| 夕食 | ご飯 清まし汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 揚げ茹子の生姜醤油 たくあん漬け 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.0 g | ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんとツナサラダ つば漬け 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.1 g | ご飯 みそ汁 ホキの野菜あんかけ ブロッコリーソテー しば漬け 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g | ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛炒め 金平ごぼう 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.5 g | ご飯 スープ かに玉風甘酢あんかけ キャベツの胡麻和え 青かつば漬け 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 2.5 g | ご飯 清まし汁 ほっけの塩焼き 冬瓜の煮物 青梗菜の酢味噌和え 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g | ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き カニ豆腐 野沢菜漬け 【エネルギー】 498 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 3.1 g |
| | 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.1 g | 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g | 【エネルギー】 498 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 3.1 g |

都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承ください。
 栄養管理担当

掲示期限 R5年月日迄