



	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉玉子 うぐいす豆 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.3 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】 386 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 76.4 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーソテー 味付けのり 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 青梗菜と油揚げの炒め煮 ふりかけ 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 いんげんの胡麻和え 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 納豆おろし 小松菜のお浸し 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.6 g
	★敬老の日メニュー★ 赤飯 カレイの照り焼き パンプキンサラダ ほうれん草の菊花和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 30.5 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 84.1 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 麻婆豆腐 もやし炒め 大根のゆかり和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 119.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ごぼうサラダ オクラのお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 752 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 30.9 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 鰯のバター醤油焼き ほうれん草のソテー 大根と胡瓜のピリ辛和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 712 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 100.4 g 【塩分】 1.8 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 バナナ 牛乳 【エネルギー】 783 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 133.4 g 【塩分】 2.1 g	醤油ラーメン 冬瓜のくず煮 胡瓜の即席漬け もも 牛乳 【エネルギー】 600 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 92.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き さつま芋サラダ オクラとなめこ和え 梨 牛乳 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 97.5 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	季節の練り切り 【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 30.5 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 84.1 g 【塩分】 3.4 g	栗せんざい 【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 119.4 g 【塩分】 2.7 g	お彼岸 ひんやりバニラムース 【エネルギー】 752 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 30.9 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 1.9 g	おはぎ 【エネルギー】 712 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 100.4 g 【塩分】 1.8 g	焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 783 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 133.4 g 【塩分】 2.1 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 600 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 92.6 g 【塩分】 2.5 g	季節の練り切り 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 97.5 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 スープ ハンバーグデミソース スパゲティソテー 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 81.1 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 茹子の味噌炒め 白菜の甘酢和え 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ 鶏ささみの和え物 青かつば漬け 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 6.2 g	ご飯 清まし汁 豚肉のごま味噌炒め わかめのマヨサラダ さくら漬け 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.9 g	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚の煮つけ オクラのおろし和え キャベツの即席漬け 【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 清まし汁 ホタテ入り玉子焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 ねぎ味噌にんにく 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 春雨サラダ めかぶ 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.6 g