



	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのツナ和え ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 57.8 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のおろし和え 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 3.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーソテー 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り たいみそ</p> <p>【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ひじき煮 梅干し</p> <p>【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 3.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 3.1 g</p>
	<p>昼食・おやつ</p> <p>ご飯 鱈のカレー焼き スパゲティソテー 胡瓜のゆかり和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 99.8 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>★麺メニュー★ 冷やし中華 えび焼売 オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 767 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 116.8 g 【塩分】 9.1 g</p>	<p>🌸おすすめメニュー🌸 しその実わかめご飯 気仙沼産マグロカツ 春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え りんご・牛乳</p> <p>【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 75.0 g 【塩分】 1.7 g</p>	<p>ご飯 チンジャオロース さつま芋の含め煮 ほうれん草のナムル オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 94.9 g 【塩分】 1.3 g</p>	<p>ご飯 ほっけの梅葱焼き 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 588 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 93.0 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>★秋祭りメニュー★ 栗おこわ 鶏のから揚げおろしポン酢かけ 焼きそば 胡瓜の浅漬け バナナ・牛乳</p> <p>【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 5.2 g</p>	<p>ご飯 オムレツミートソースかけ 鶏ささみの和え物 菜の花の磯和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 581 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 81.0 g 【塩分】 2.5 g</p>
	黒糖まんじゅう	ひんやり苺ムース	苺クレープ	抹茶のパンケーキ	カスタードケーキ	回転焼き	ワッフル
夕食	<p>ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め 大根サラダ さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱈のスタミナ焼き 高野豆腐のそばろ煮 もやしのピリ辛和え</p> <p>【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>ご飯 清汁 鶏肉と大豆の煮物 冷奴大葉みそ しば漬け</p> <p>【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 かき卵汁 鯖の味噌焼き 冬瓜の煮物 もずく酢</p> <p>【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 ワンタン汁 豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ アスパラとベーコンソテー 白菜のおかか和え</p> <p>【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚井風煮 カリフラワーとじゃが芋のマヨサラダ 野沢菜漬け</p> <p>【エネルギー】 502 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.0 g</p>

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 R6年9月15日迄