



週間予定献立表

	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のカニあんかけ ブロッコリーのおかか和え たいみそ 【エネルギー】 330 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 切り干し大根の煮物 のり佃煮 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 9.5 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 白和え 梅干し 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 大豆とベーコンのトマト入りポトフ 味付け海苔 【エネルギー】 347 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.0 g
	ご飯 オムレッツデミソースかけ 大根のマスタードサラダ 白菜の甘酢和え りんご 牛乳 【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 94.0 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 豚丼風煮 野菜ソテー 青梗菜の生姜和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 92.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 鯖のスタミナ焼き 春雨サラダ 胡瓜の浅漬け 梨 牛乳 【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 回鍋肉 もやしの梅ドレ和え 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 584 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 2.3 g	さつま芋ご飯 ホキの野菜のせ焼き きんぴらごぼう ほうれん草の錦糸和え りんご 牛乳 【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 106.7 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 麻婆茄子 ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 786 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 116.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 たらのカレー焼き ほうれん草のソテー 大根のゆかり和え 梨 牛乳 【エネルギー】 547 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 1.7 g
昼食・おやつ	蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 94.0 g 【塩分】 1.9 g	メープルパンケーキ 【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 92.6 g 【塩分】 2.9 g	なめらかミルクプリン 【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 2.1 g	バナナクレープ 【エネルギー】 584 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 2.3 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 106.7 g 【塩分】 1.9 g	焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 786 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 116.2 g 【塩分】 2.3 g	ココアワッフル 【エネルギー】 547 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 1.7 g
	ご飯 清まし汁 豚肉のごま味噌炒め しめじのキムチ炒め つば漬け 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 アジの香味ソースかけ パンプキンサラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 かき玉汁 鶏肉と大豆の煮物 冷奴 大葉味噌 【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 71.9 g 【塩分】 2.8 g	菜飯 みそ汁 ほっけの塩焼き さきみとキャベツの胡麻和え たくあん漬け 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 スープ 豆腐のピリ辛味噌あんかけ カリフラワーソテー しば漬け 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き 冬瓜のくず煮 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のガリバタ醤油炒め オクラのおろし和え さくら漬け 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.3 g