



敬老の日 9月15日 (月)		9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 温泉玉子 豆腐とひじきの煮物 つば漬け
	【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 80.5 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.6 g
	★敬老の日メニュー★ 赤飯・天ぷら (かき揚げ・薩老・さつま芋) レタスとコーンサラダ リンゴ・牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ 玉ねぎとわかめの酢の物 黄桃缶 牛乳	ご飯 豚肉の山椒風味焼き アスパラの炒め物 小豆ミルクかん 牛乳	ご飯 たらのマスタード焼 彩りサラダ フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 北見玉ねぎコロッテ 大根の梅ドレ和え オレンジ・牛乳	ご飯 麻婆豆腐 三色浅漬け いちごムース 牛乳	★秋祭りメニュー★ さつま芋ご飯 鶏の唐揚げ 焼きそば 白桃缶・牛乳
昼食・おやつ	ココアワッフル	抹茶サブレ	人形焼き	マドレーヌ	レモンケーキ	チョコクレープ	回転焼き
	【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 539 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 85.4 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 804 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 28.5 g 【炭水化物】 113.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 95.6 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 1.1 g	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 117.0 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 かに玉 茹子の味噌炒め 金時豆	ご飯 タラのさらさ蒸し 長芋ともずくの酢の物 青かつば漬け	ご飯 ホッケの塩焼き けんちん煮 ピルクル	チャーハン シュウマイ 水菜サラダ バナナヨーグルト	ご飯 ホキ葱味噌焼き 玉子豆腐 しそ昆布	ご飯 赤魚のおろし煮 レタスサラダ たくあん漬け	ご飯 アジの南蛮漬け キャベツのボン酢和え さくら漬け
夕食	【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 332 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 1.6 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 332 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.2 g