



	9月8日（月）	9月9日（火）	9月10日（水）	9月11日（木）	9月12日（金）	9月13日（土）	9月14日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とトマト煮込み のり佃煮 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 312 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ 【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 刺み昆布とさつま揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.7 g
	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 312 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	ご飯 カレイの煮付け カブの浅漬け フルーツミックス 牛乳	★井メニュー★ 焼き鳥丼 白菜の浅漬け りんごムース 牛乳	ご飯 厚揚げの生薑そばろ煮込み 白菜とわかめの辛子和え バナナ 牛乳	ご飯 えび団子のチリ風卵炒め 春雨の和え物 白桃缶 牛乳	★井メニュー★ 海鮮あんかけ丼 もやしナムル ぶどうムース 牛乳	ご飯 アジの香味ソース 白菜の浅漬け パイナップル 牛乳	ご飯 鮭の磯マヨ焼き 大根のゆず酢漬け オレンジ 牛乳
	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき（青のり）	どら焼き	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	ひんやり苺ムース
	【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 36.3 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 79.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 638 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 110.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 91.2 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 538 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 90.2 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 84.0 g 【塩分】 0.9 g
夕食	チャーハン 焼売 いんげんの胡麻和え ぶどうジュース 【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーかにかまサラダ 高菜 【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.1 g	カレーライス 福神漬け レタスのマリネサラダ ヨーグルトブルーベリーソース 【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 30.7 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 胡瓜の酢の物 ピルクル 【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 擬製豆腐 野菜としらすの炒め物 いんげんのピーナツ和え 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 豚肉のプルコギ炒め マカロニサラダ 高菜 【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 29.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌煮 豆腐のかにあんかけ 梅びしお 【エネルギー】 560 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 3.3 g
	【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 30.7 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 29.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 560 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 3.3 g

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

掲示期限 R7年9月14日迄