



週間予定献立表

	9月22日（月）	9月23日（火） 秋分の日	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）	9月28日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 337 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 70.8 g 【塩分】 2.4 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】 372 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.5 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】 308 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.9 g
	【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 337 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 70.8 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 308 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.9 g
昼食・おやつ	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト りんご 牛乳	ご飯 回鍋肉 白菜のザーサイ和え みかん缶 牛乳	★おすすめメニュー★ 南瓜ご飯 味噌だれ豚カツ いんげんの胡麻和え りんご・牛乳	ご飯 アジの韓国風味噌焼き 白菜の浅漬け 杏仁豆腐いちごソース 牛乳	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き 根菜の煮物 抹茶水ようかん 牛乳	きのこご飯 鶏の唐揚げ 白菜と胡瓜の浅漬け 梨 牛乳	ご飯 焼き肉 ポテトサラダ オレンジ 牛乳
	やわらかおかき（砂糖醤油）	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	ココアワッフル	やわらかおかき（青のり）
	【エネルギー】 704 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 92.4 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 726 kcal 【たんぱく質】 28.8 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 111.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 98.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 758 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 36.3 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ご飯 豆腐のピリ辛炒め ビーフンソテー ぶどうジュース	ご飯 鯖のみりん漬け焼き 胡瓜の浅漬け 梅びしお	ご飯 ほっけの塩焼き 車麩の煮物 しそ昆布	ご飯 豚肉のキムチ炒め キャベツのゆずドレ和え ピルクル	ご飯 親子煮 レタスのマリネサラダ 豆昆布	ご飯 鰹の味噌マヨ焼き 春雨の中華サラダ たくあん漬け	ご飯 かに玉 オクラのおかか和え しば漬け
	【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 79.7 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 2.7 g

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

掲示期限 R7年9月28日迄