

週間献立表

		8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)
朝食	A 洋食	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳	豚肉と野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ロールキャベツのポトフ風 花野菜サラダ パン 牛乳	ミートオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳	えび団子のコンソメ煮 ブロッコリーの和えもの パン 牛乳	ウインナーソテー キャベツの和えもの パン ポタージュ 牛乳
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳	厚揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	はんぺんバター焼き スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 ブロッコリーの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳	中華粥 鮭の西京焼 キャベツの和えもの 牛乳
昼食	A	たらの油淋ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ	蒸し魚のわさび醤油ソース 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁	チキンのグリル ゆず胡椒ソース アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ	豆腐と小えびのチャンプル さつま芋の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 ごはん 中華スープ	豚肉のグリル オニオンソース クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ	【旬のどんぶりメニュー】 しらす丼 かき揚げ 卵豆腐 えびあんかけ けんちん汁 	肉野菜炒め 大根のべっこう煮 酢の物 ごはん すまし汁
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え	梅とろろ昆布うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え	さけの照り焼き アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ	焼きそば さつま芋の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 中華スープ	さけのムニエル クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ		てりまヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁
おやつ		プリン	バニラアイス	抹茶クリームパンケーキ	せんべい	ミニたいやき	原宿ドック	グレープゼリー
夕食	A	鶏肉のレモンだれ焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁	豚肉の塩麴焼き 茄子のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁	揚げ豆腐 しろ菜ときこの煮浸し 漬物 御飯 すまし汁	鯖の中華風あんかけ ザーサイの炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	豚肉のねぎ味噌焼き ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ	あじの生姜煮 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁
	B	鰯のムニエルカレー風味 なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁	赤魚のみりん醤油焼 茄子のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁	牛チゲ煮込み しろ菜ときこの煮浸し 漬物 御飯 すまし汁	茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ	鶏肉のねぎ塩焼 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー:1824kcal 炭水化物:72.1g 脂質:67.5g 食塩相:10.1g	エネルギー:1598kcal 炭水化物:63.4g 脂質:59.6g 食塩相:9.5g	エネルギー:1410kcal 炭水化物:52.3g 脂質:47.7g 食塩相:8.8g	エネルギー:1597kcal 炭水化物:67.5g 脂質:45.6g 食塩相:11.2g	エネルギー:1796kcal 炭水化物:70.4g 脂質:56.7g 食塩相:10.2g	エネルギー:1595kcal 炭水化物:62.9g 脂質:49.7g 食塩相:8.5g	エネルギー:1488kcal 炭水化物:58.2g 脂質:40.2g 食塩相:10.1g
日計	B	エネルギー:1624kcal 炭水化物:63.1g 脂質:44.0g 食塩相:9.8g	エネルギー:1336kcal 炭水化物:48.0g 脂質:39.7g 食塩相:9.8g	エネルギー:1619kcal 炭水化物:65.5g 脂質:57.2g 食塩相:9.8g	エネルギー:1561kcal 炭水化物:60.3g 脂質:44.5g 食塩相:9.9g	エネルギー:1767kcal 炭水化物:73.4g 脂質:47.1g 食塩相:10.0g	エネルギー:1713kcal 炭水化物:66.5g 脂質:49.5g 食塩相:9.3g	エネルギー:1572kcal 炭水化物:69.7g 脂質:45.2g 食塩相:8.2g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)
朝食	A 洋食	さつまいもとベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳	ハムとちんげん菜のソテー かにかまサラダ パン コーンポタージュ 牛乳	ポイルウインナー しろ菜とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳	魚肉ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ パン コンソメスープ 牛乳	野菜コンソメ煮 ほうれんそうとツナのサラダ パン 牛乳	ホットドッグ 豆サラダ デザート コンソメスープ 牛乳	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳
	B 和食	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳	絹厚揚げの含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	卵しらす粥 ベーコンと野菜の炒め物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ほうれんそうとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	明太子と大葉のお粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳
昼食	A	松風焼つくね 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ ごはん 味噌汁	豚肉のマスタードソース タラモサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ	赤魚の粕漬け焼き 生揚げの炊き合わせ オクラのとろろ和え ごはん 味噌汁	彩り野菜の中華炒め 餃子 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ	タンダーリーチキン カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ	【旬メニュー】 栗御飯 さけときのこの野菜蒸し ほうれん草の白和え 旬の果物 すまし汁 	鶏むねのさっぱり野菜のせ 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
	B	冷やしなめこおろしそば 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ	シーフードピラフ タラモサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ オクラのとろろ和え 味噌汁	みそラーメン 餃子 胡瓜のザーサイ和え	白身魚のリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ		ほきの煮付け 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
おやつ		どらやき	レモンカップケーキ	パウムクーヘン	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	もみじまんじゅう	せんべい
夕食	A	ほっけみりん漬焼 じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	かれいのバター醤油焼き いんげんときのこのソテー チーズサラダ フルーツ ごはん オニオンスープ	ハンバーグ 和風おろしソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	サーモンのポテト焼き マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 刻みおくらのおかか和え ごはん すまし汁	さわらの梅煮 切干大根の煮物 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	あじの山賊焼き 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
	B	牛肉のソテー じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	チキンピカタ いんげんときのこのソテー チーズサラダ フルーツ ごはん オニオンスープ	たらの唐揚げ梅肉ソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 刻みおくらのおかか和え ごはん すまし汁	つくね焼おろしぼん酢 切干大根の煮物 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	牛肉のすき焼風煮 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
日計	A	1579kcal 卵ハク:60.1g 脂質:36.1g 食塩相:8.7g	1630kcal 卵ハク:57.9g 脂質:50.8g 食塩相:8.4g	1526kcal 卵ハク:58.4g 脂質:46.3g 食塩相:9.6g	1606kcal 卵ハク:65.6g 脂質:45.2g 食塩相:9.9g	1474kcal 卵ハク:58.1g 脂質:48.3g 食塩相:7.2g	1567kcal 卵ハク:72.2g 脂質:43.9g 食塩相:10.0g	1476kcal 卵ハク:66.0g 脂質:33.1g 食塩相:12.2g
日計	B	1546kcal 卵ハク:59.3g 脂質:33.3g 食塩相:8.7g	1552kcal 卵ハク:54.9g 脂質:41.9g 食塩相:8.5g	1535kcal 卵ハク:63.2g 脂質:39.6g 食塩相:12.4g	1666kcal 卵ハク:60.4g 脂質:47.6g 食塩相:7.8g	1604kcal 卵ハク:54.6g 脂質:51.9g 食塩相:8.8g	1683kcal 卵ハク:72.2g 脂質:45.1g 食塩相:9.2g	1510kcal 卵ハク:65.6g 脂質:38.9g 食塩相:8.8g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)
朝食	A 洋食 鶏と南瓜のクリームシチュー 大根のサラダ 牛乳 パン 1人あたり: 570kcal	海老ポールのスープ煮 パンプキンサラダ 牛乳 パン 1人あたり: 466kcal	野菜とウインナーのコンソメ煮 春雨サラダ 牛乳 パン 1人あたり: 433kcal	ベーコンとホウダイのソテー カリフラワーのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュ 1人あたり: 458kcal	ハムとブロッコリーのソテー コーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 1人あたり: 443kcal	チキンのトマト煮 豆サラダ 牛乳 パン 1人あたり: 481kcal	スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 1人あたり: 503kcal
	B 和食 肉だんごの野菜あんかけ 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1人あたり: 514kcal	肉詰めいなりの煮物 パンプキンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1人あたり: 589kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ 春雨サラダ 牛乳 1人あたり: 596kcal	鶏肉とさつまいもの煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 1人あたり: 537kcal	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1人あたり: 471kcal	ふんわり真丈の煮物 豆サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1人あたり: 485kcal	さつまいも粥 ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳 1人あたり: 482kcal
昼食	A 洋食 ミックスフライ いんげんのおかか和え オレンジゼリー ごはん 味噌汁 1人あたり: 586kcal	たらのチリソース しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ 1人あたり: 543kcal	チキンのガーリックペッパー焼き いんげんとベーコンのソテー カラフルピクルス ごはん コンソメスープ お肉 1人あたり: 558kcal	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん すまし汁 和食 1人あたり: 566kcal	メバルの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 お肉 1人あたり: 443kcal	チキンソテー・ジャリアピソース レタスとマカロニのサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ お肉 1人あたり: 637kcal	牛肉の焼肉風炒め なすの揚げ浸し 香の物 ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 638kcal
	B 和食 さばの塩焼き いんげんのおかか和え オレンジゼリー ごはん 味噌汁 1人あたり: 565kcal	五目チャーハン しゅうまい ザーサイ和え 中華スープ 中華 1人あたり: 464kcal	きのこクリームスパゲティ いんげんとベーコンのソテー カラフルピクルス コンソメスープ 1人あたり: 507kcal	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁 丼 1人あたり: 615kcal	ツナとトマトのぶっかけそうめん ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん コンソメスープ お肉 1人あたり: 320kcal	卵と挽き肉のスパイスシーピラフ レタスとマカロニのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ 丼 1人あたり: 683kcal	たらの唐揚げ甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 香の物 ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 901kcal
おやつ	ドームケーキ (カスタード) 1人あたり: 102kcal	和のパンケーキ (抹茶クリーム) 1人あたり: 56kcal	人形焼 1人あたり: 77kcal	ドーナツ 1人あたり: 184kcal	チョコババロア 1人あたり: 112kcal	バナナクレープ 1人あたり: 87kcal	ワッフル 1人あたり: 83kcal
夕食	A お魚 白身魚の根菜あんかけ さつまいものレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 1人あたり: 480kcal	豚肉のソテー オニオンソース 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 582kcal	赤魚の酒蒸し 野菜餡 がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 お魚 1人あたり: 443kcal	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 562kcal	鶏肉の味噌マヨネーズ焼 もやしとニラの塩ごま和え チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 532kcal	あじの幽庵焼 じゃが芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1人あたり: 459kcal	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ お魚 1人あたり: 481kcal
	B お肉 豚肉と彩り野菜のごま風味炒め さつまいものレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 1人あたり: 537kcal	えびの柳川風 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 和食 1人あたり: 478kcal	牛肉の甘辛炒め がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 610kcal	かれの竜田焼 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 お魚 1人あたり: 492kcal	さわらの菜種焼き もやしとニラの塩ごま和え チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 お魚 1人あたり: 483kcal	豚キムチ炒め じゃが芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1人あたり: 823kcal	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ お肉 1人あたり: 500kcal
日計	A 1人あたり: 1738kcal 卵ノク: 60.4g 脂質: 45.9g 食塩相: 10.1g	1人あたり: 1647kcal 卵ノク: 61.2g 脂質: 48.0g 食塩相: 10.1g	1人あたり: 1511kcal 卵ノク: 58.7g 脂質: 48.7g 食塩相: 10.0g	1人あたり: 1770kcal 卵ノク: 64.2g 脂質: 63.4g 食塩相: 10.3g	1人あたり: 1530kcal 卵ノク: 63.6g 脂質: 48.7g 食塩相: 9.0g	1人あたり: 1604kcal 卵ノク: 66.7g 脂質: 47.7g 食塩相: 9.9g	1人あたり: 1705kcal 卵ノク: 63.1g 脂質: 67.5g 食塩相: 10.1g
日計	B 1人あたり: 1718kcal 卵ノク: 55.9g 脂質: 51.9g 食塩相: 8.9g	1人あたり: 1587kcal 卵ノク: 53.5g 脂質: 40.8g 食塩相: 10.9g	1人あたり: 1790kcal 卵ノク: 56.4g 脂質: 64.8g 食塩相: 10.9g	1人あたり: 1828kcal 卵ノク: 71.8g 脂質: 55.0g 食塩相: 8.3g	1人あたり: 1386kcal 卵ノク: 60.4g 脂質: 36.8g 食塩相: 10.4g	1人あたり: 1778kcal 卵ノク: 61.1g 脂質: 56.9g 食塩相: 12.7g	1人あたり: 1586kcal 卵ノク: 54.9g 脂質: 50.6g 食塩相: 7.6g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食	A 洋食	ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 牛乳 パン	野菜とウィンナーのトマト煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 パン	目玉焼き ポテトサラダ 牛乳 パン ポタージュ	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーのかに風味サラダ 牛乳 パン	オムレツ 大根とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	スクランブルトースト スパゲティサラダ デザート 牛乳 コーンポタージュ	海老と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 パン コンソメスープ
	B 和食	肉団子のスープ煮 ほうれん草の和え物 牛乳 ごはん 味噌汁	冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	さつまいもと鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺん磯辺焼き 大根とツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	五目厚焼卵 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	梅かつお粥 さわらの西京焼 かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	A	牛肉のしぐれ煮 大根金平 白菜のお浸し ごはん すまし汁	【敬老の日献立】 天ぷら 里芋とえびの煮物 ようかん すまし汁 赤飯	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー 大根サラダ ごはん	豚肉のカレー炒め 里芋のおかか煮 アスパラの和え物 ごはん	【秋分の日メニュー】 さんまの塩焼き 炊き合わせ きのこほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん	かれいのムニエル サラダ ヨーグルト	さけの中華風あんかけ 三色ピーマンの炒め物 大根の梅肉和え ごはん
	B	冷やしきつねうどん 大根金平 白菜のお浸し		トンカツ 菜の花のガーリックソテー 大根サラダ ごはん	かきあげそば 里芋のおかか煮 アスパラの和え物	トマトハヤシライス サラダ ヨーグルト コンソメスープ	白菜と豚ひき肉のあんかけ丼 三色ピーマンの炒め物 大根の梅肉和え すまし汁	
おやつ		エクレア	マスカットゼリー	まごころすいーつ	モカロールケーキ	パウンドケーキ	ミルクケーキ	シュークリーム
夕食	A	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 小松菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ	豚しゃぶおろしポン酢 かぶの煮物 香の物 ごはん すまし汁	海老のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁	たらの味噌マヨネーズ焼 なすの煮浸し シュリンプサラダ フルーツ	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁
	B	めばるの竜田揚げ 南瓜の含め煮 小松菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ	豆腐の野菜あんかけ かぶの煮物 香の物 ごはん すまし汁	棒々鶏 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	あじフライ じゃが芋金平 もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁	茹で豚のポン酢ソース なすの煮浸し シュリンプサラダ フルーツ	ほっけの塩焼き 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー: 1538kcal タンパク質: 58.8g 脂質: 50.5g 食塩相当量: 8.0g	エネルギー: 1515kcal タンパク質: 60.5g 脂質: 27.4g 食塩相当量: 10.3g	エネルギー: 1601kcal タンパク質: 59.3g 脂質: 60.6g 食塩相当量: 9.6g	エネルギー: 1501kcal タンパク質: 54.4g 脂質: 38.7g 食塩相当量: 8.9g	エネルギー: 1531kcal タンパク質: 60.3g 脂質: 64.1g 食塩相当量: 9.2g	エネルギー: 1733kcal タンパク質: 67.5g 脂質: 62.6g 食塩相当量: 7.6g	エネルギー: 1465kcal タンパク質: 65.9g 脂質: 39.4g 食塩相当量: 9.1g
日計	B	エネルギー: 1429kcal タンパク質: 50.5g 脂質: 32.5g 食塩相当量: 11.1g	エネルギー: 1631kcal タンパク質: 60.7g 脂質: 32.3g 食塩相当量: 9.4g	エネルギー: 1495kcal タンパク質: 57.0g 脂質: 41.8g 食塩相当量: 8.6g	エネルギー: 1757kcal タンパク質: 70.3g 脂質: 47.0g 食塩相当量: 9.2g	エネルギー: 1505kcal タンパク質: 55.4g 脂質: 56.1g 食塩相当量: 10.0g	エネルギー: 1915kcal タンパク質: 58.1g 脂質: 75.4g 食塩相当量: 7.8g	エネルギー: 1440kcal タンパク質: 61.0g 脂質: 39.7g 食塩相当量: 7.7g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
朝食	A 洋食	ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー 牛乳 パン 1556kcal	ベイクドエッグ かにかまサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 519kcal	ベーコンとちんげん菜のソテー しろ菜とツナのサラダ 牛乳 パン ポタージュ 518kcal	ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 518kcal	ポトフ風 スパゲティサラダ 牛乳 パン 474kcal		
	B 和食	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー 牛乳 ごはん 味噌汁 515kcal	ほうれん草と卵のソテー かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 480kcal	かぶと高菜のお粥 はんぺんの煮物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳 410kcal	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 493kcal	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 641kcal		
昼食	A	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁 577kcal	大根と豚肉のこってり煮 じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 583kcal	かに玉 中華風海草サラダ マンゴープリン ごはん 中華スープ 528kcal	めばるの煮付 切干大根の煮物 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 421kcal	あじの唐揚げ油淋ソース ごぼうの山椒風味炒め わさび和え ごはん 味噌汁 558kcal		
	B	親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁 537kcal	しらす入り和風パスタ じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け 味噌汁 520kcal	坦々麺 中華風海草サラダ マンゴープリン 570kcal	かき揚げ丼 切干大根の煮物 白菜の梅和え 味噌汁 420kcal	高菜チャーハン ごぼうの山椒風味炒め わさび和え ごはん 味噌汁 649kcal		
おやつ		今川焼 102kcal	チョコブッセ 106kcal	小倉パイ 89kcal	カステラ 83kcal	せんべい 58kcal		
夕食	A	めばるの葱味噌焼き 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 440kcal	ポークピカタ 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 584kcal	豆腐ハンバーグ さつま揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 505kcal	かれのいムニエルマスタートクリームソース 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ 462kcal	豚肉のごま漬焼 ピーマンともやしの炒め物 春菊の磯和え ごはん すまし汁 530kcal		
	B	鶏むね肉とフコウリーの塩炒め 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 452kcal	白身魚のムニエル 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 456kcal	さけの照り焼き さつま揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 470kcal	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ 568kcal	さばの味噌煮 ピーマンともやしの炒め物 春菊の磯和え ごはん すまし汁 560kcal		
日計	A	1556kcal 卵ハク:60.8g 脂質:46.4g 食塩相:10.4g	1792kcal 卵ハク:65.1g 脂質:62.5g 食塩相:8.9g	1638kcal 卵ハク:56.2g 脂質:49.9g 食塩相:11.6g	1484kcal 卵ハク:63.6g 脂質:29.5g 食塩相:9.9g	1618kcal 卵ハク:65.0g 脂質:51.9g 食塩相:10.2g		
日計	B	1606kcal 卵ハク:71.7g 脂質:39.5g 食塩相:10.1g	1562kcal 卵ハク:62.6g 脂質:37.0g 食塩相:10.9g	1539kcal 卵ハク:65.0g 脂質:34.8g 食塩相:9.8g	1564kcal 卵ハク:57.3g 脂質:35.9g 食塩相:8.5g	1908kcal 卵ハク:61.9g 脂質:60.1g 食塩相:10.6g		

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。