



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
9/18 (日)	玉子雑炊 野菜炒め 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鰯のもみじ焼き いんげんのソテー 梅肉冷奴	ご飯 冷しゃぶ スイートエンドウと ツナの炒め物 白菜のお浸し	煎茶 ようかんorプリン	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 5.8 g
9/19 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆敬老の日☆ チキンピラフ ハンバーグ、エビフライ キッシュ、オニオンリング トマトサラダ フルーツ コンソメスープ	ご飯 豆腐チャンプルー ぜんまいの炒め煮 キャベツの ポン酢和え	煎茶 ケーキ	エネルギー 2059 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 8.5 g
9/20 (火)	五目雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 サーモンの タルタル焼き 温野菜サラダ しめじのマリネ	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮物 もやしのゆかり和え	紅茶 カットロール	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.8 g
9/21 (水)	オレンジリング パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 もずく酢	煎茶 ババロア	エネルギー 1733 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 5.7 g
9/22 (木)	鶏雑炊 小松菜のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ ハヤシライス じゃが芋と ピーマンのソテー 玉子サラダ	ご飯 鱈の野菜あんかけ 竹輪の磯辺焼き オクラのおかか和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 7.3 g
9/23 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の ピーナッツ和え	麦ご飯 鯖のムニエル れんこんのカレー炒め 白菜のわさび醤油	☆ナナカフェ☆ 煎茶 手作りおはぎ	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 70.4 g 塩分相当量 6.0 g
9/24 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鶏肉の照焼き じゃが芋のピザ風 胡瓜の酢の物	ご飯 鰯の味噌漬け焼き 金平ごぼう フルーツ(りんご)	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 5.0 g

【プチ情報】

敬老の日は、国民の祝日の一つで、国民の祝日に関する法律（祝日法）では「多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬い、長寿を祝うとともに、高齢者の福祉について関心を深め、高齢者の生活の向上を図ろうという気持ちが込められています。