

# 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
9/3 (日)	ゆかり雑炊 ウインナーソテー あげの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 赤魚の煮付け 里芋の土佐煮 フルーツカクテル	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ピーマンソテー かにかまサラダ	煎茶 いちごどら焼き	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 62.9 g 塩分相当量 5.9 g
9/4 (月)	食パン パンプキンサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆洋食ランチ☆ オムライス ～ミートソース～ ブロッコリーソテー マカロニサラダ	ご飯 ホキのごま風味焼き 高野豆腐の煮物 白菜のゆかり和え	紅茶 プチシュー	エネルギー 1790 kcal たんぱく質 61.1 g 塩分相当量 6.7 g
9/5 (火)	菜飯がゆ キャベツのソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 マスのレモン風味 厚揚げのおろし煮 小松菜の辛子和え	ご飯 八宝菜 じゃが芋の白煮 もやしの和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.4 g
9/6 (水)	クリームパン ほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 チキンステーキ じゃが芋のソテー コールスローサラダ	ご飯 あじのパン粉焼き がんもの煮物 オクラのなめ茸和え	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 73.1 g 塩分相当量 5.1 g
9/7 (木)	鶏雑炊 小松菜の炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ ご飯 ホキのトマト チリソース 青菜と茸の炒め物 豆サラダ	ご飯 筑前煮 きんぴらごぼう 茄子の和え物	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1752 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 5.6 g
9/8 (金)	食パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の磯焼き 大根の味噌汁 白菜の和え物	ご飯 赤魚の 柚子味噌ソース 煮奴 ほうれん草のお浸し	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 66.3 g 塩分相当量 7.0 g
9/9 (土)	イチゴジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆カレーランチ☆ ハヤシライス ブロッコリーサラダ ピーマンの 柚子ドレ和え	ご飯 家常豆腐 小松菜の炒め煮 春雨の和え物	煎茶 バニラアイス	エネルギー 1959 kcal たんぱく質 67.8 g 塩分相当量 6.3 g