

# 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
9/10 (日)	かに雑炊 ブロッコリーソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 チキンの マスタード焼き マカロニソテー キャベツの タルタルサラダ	ご飯 鯖の味噌煮 ふきの炒め煮 青梗菜のごま和え	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.6 g
9/11 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 赤魚の幽庵焼き 大根の味噌汁 胡瓜の酢の物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切り昆布と 大豆の煮物 キャベツの おかか和え	煎茶 スイスパウム	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 6.2 g
9/12 (火)	キムチ雑炊 小松菜のソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが 大根の練り味噌かけ ナムル	ご飯 さわらの 野菜あんかけ いんげんのソテー フルーツ(黄桃)	煎茶 ようかん	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.3 g
9/13 (水)	チョコカスター オムレツ バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ きのこご飯 ホキの煮付け 五目豆 ひじきサラダ	ご飯 豚肉のおろしソース さつま揚げの煮物 ほうれん草のお浸し	紅茶 プチシュー	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.4 g
9/14 (木)	わかめ雑炊 はんぺんの煮物 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 南瓜のそぼろ煮 オクラの和え物	ご飯 鯖の塩焼き さつま芋のレモン煮 白菜の磯香和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 6.9 g
9/15 (金)	食パン ほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 玉子豆腐 いんげんの生姜和え	ご飯 麻婆豆腐 冬瓜のツナ煮 小松菜の中華和え	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1754 kcal たんぱく質 70.3 g 塩分相当量 6.6 g
9/16 (土)	イチゴジャムパン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (パイ) 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 青梗菜の炒め物 ブロッコリーの ピーナッツ和え	ご飯 カレイのバター醤油 茄子の味噌炒め もやしの炒め物	煎茶 プリン	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 5.8 g