

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
9/17 (日)	鶏ぞうすい 野菜炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 赤魚のみそ焼き じゃが芋の煮物 キャベツの辛し和え	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ ブロッコリーソテー もずく酢	☆誕生日メニュー☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.6 g
9/18 (月)	食パン キャベツの中華炒め フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆敬老祝賀メニュー☆ ピラフ ハンバーグ、白身フライ オムレツ、若鶏の八幡巻き ほうれん草の和え物 茄子の柚子味噌 フルーツ、スープ	ご飯 ホキの香味焼き ピーマンソテー 青梗菜のお浸し	☆敬老祝賀おやつ☆ ジュース カステラ	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 6.2 g
9/19 (火)	梅雑炊 小松菜の炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たらもの明太マヨネーズ れんごんの甘酢炒め 白菜のわさび醤油	ご飯 温しゃぶ ふろふき大根 フルーツ(みかん)	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.3 g
9/20 (水)	カスタードリング スクランブルエッグ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ チキンカレー 青菜と卵の炒め物 ハムサラダ	ご飯 赤魚のごぼう煮 いんげんのソテー なめ茸豆腐	煎茶 栗まんじゅう	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.4 g
9/21 (木)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の照焼き 揚げ茄子の煮物 キャベツサラダ	ご飯 鶏肉のカレー風味 厚揚げの煮物 ほうれん草の ポン酢和え	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 6.9 g
9/22 (金)	食パン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 舞茸のすまし汁 青梗菜のおかか和え	ご飯 さわらのムニエル 洋野菜の煮物 棒棒鶏	☆手作りおやつ☆ さつま芋蒸しパン	エネルギー 1754 kcal たんぱく質 70.3 g 塩分相当量 6.6 g
9/23 (土)	あんぱん ほうれん草ソテー フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	麦ご飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう オクラの梅肉和え	ご飯 豚肉のマヨポン 青梗菜ソテー めかぶの和え物	煎茶 プチシュー	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 5.8 g