

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
9/24 (日)	ゆかり雑炊 マカロニソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 酢豚 じゃがいもの カレー煮 オクラの ドレッシング和え	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き 豆腐のえびあんかけ 大根サラダ	ココア マスカットゼリー	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 5.8 g
9/25 (月)	食パン じゃが芋の トマト煮 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 鯖の煮付け 炊き合わせ ごぼうサラダ	ご飯 玉子の千草焼き ピーマンソテー もやしの和え物	紅茶 チョコバウム	エネルギー 1730 kcal たんぱく質 55.0 g 塩分相当量 6.1 g
9/26 (火)	鮭雑炊 キャベツと 玉子の炒め物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ 焼肉丼 大根の味噌汁 漬物	ご飯 メヌケの蒸し物 里芋の煮物 青梗菜の昆布和え	煎茶 水ようかん	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 66.1 g 塩分相当量 5.8 g
9/27 (水)	ストロベリーツイスト ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ホキのマヨ焼き パプリカの生姜炒め ツナサラダ	ご飯 鶏肉の オイスター炒め ズッキーニソテー 春雨サラダ	煎茶 どら焼き	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 62.1 g 塩分相当量 5.0 g
9/28 (木)	とり雑炊 はんぺんの煮物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の照焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(みかん)	ご飯 カレイの煮つけ 切干大根の煮物 胡瓜とわかめの 青じそ和え	☆選べるおやつ☆ 煎茶 紅茶バウム みるく饅頭 パウンドケーキ	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 69.2 g 塩分相当量 7.0 g
9/29 (金)	食パン チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	☆お月見メニュー☆ ご飯 お月見ハンバーグ キャベツのソテー パンプキンサラダ	ご飯 赤魚の生姜煮 ブロッコリーソテー 煮豆	☆お月見おやつ☆ 煎茶 月見饅頭	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 5.4 g
9/30 (土)	チョコカスター ウインナーソテー フルーツ寒天 (フルーツカクテル) 牛乳	ご飯 さわらの塩麹焼き いんげんソテー 白菜の和え物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め じゃが芋の そぼろ煮 小松菜のわさび和え	煎茶 バニラババロア	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 73.0 g 塩分相当量 4.7 g