



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がございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
9/22 (日)	鶏雑炊 青梗菜のソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 海老カツ じゃがいもの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 ポークチャップ れんこんの炒り煮 おろし和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 63.4 g 塩分相当量 6.7 g
9/23 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆粉ものメニュー☆ ご飯 キムチチヂミ 中華スープ なめ茸冷奴	ご飯 さわらの 味噌漬け焼き いんげんの 卵そぼろ炒め もやしの和え物	ココア プチ抹茶ケーキ	エネルギー 1771 kcal たんぱく質 69.4 g 塩分相当量 6.5 g
9/24 (火)	茶粥 はんぺんの煮物 じゃがいもの 味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の照焼き ほうれん草のソテー さつま芋のサラダ	ご飯 あじの生姜煮 チャプチェ 小松菜の和え物	煎茶 ゼリー	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 5.3 g
9/25 (水)	クリームパン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 ひじきのサラダ	ご飯 ホキの カレームニエル 昆布と竹輪の煮物 鶏と南瓜のサラダ	煎茶 紅茶パウム	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 7.2 g
9/26 (木)	しらす雑炊 じゃがいもの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆投票メニュー☆ 木の葉丼 オクラの煮浸し カリフラワーの 甘酢漬け	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 里芋の磯風煮 わかめの酢の物	煎茶 プリン	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 60.5 g 塩分相当量 6.7 g
9/27 (金)	食パン 小松菜の炒め物 バナナ 牛乳	ご飯 赤魚のおろし煮 さつま揚げの煮物 キャベツの和え物	ご飯 鶏肉の中華炒め 南瓜のいとこ煮 三色ナムル	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 57.8 g 塩分相当量 5.1 g
9/28 (土)	メロンパン キャベツのスープ煮 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鶏の梅肉焼き ピーマンの 甘酢炒め 大根の塩昆布和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の卵とじ オクラの和え物	煎茶 やわらかおかき	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 4.9 g