

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
9/14 (日)	りんごジャムパン オムレツ ～クリームソース～ カレースープ 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁	ご飯 白身魚の香草焼き ～オニオンソース～ たけのこの炒り煮 キャベツのピクルス	黒糖マフィン	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 52.6 g 塩分相当量 7.5 g
9/15 (月)	食パン チキンナゲット うまい菜のスープ 牛乳	☆敬老の日☆ 秋のきのこご飯 刺身盛り合わせ 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌マヨ いわしのつみれ煮 オクラのとろろ和え フルーツ缶	☆敬老の日☆ 紅白まんじゅう	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 60.8 g 塩分相当量 7.5 g
9/16 (火)	ヨーグルト蒸しパン ミートオムレツ キャベツの香味和え りんごジュース	ご飯 枝豆がんもの 炊き合わせ ふかしじゃが芋 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 あじの照焼き もやしの炒め物 揚げ茄子の 甘酢和え	おかしなバナナ	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 54.1 g 塩分相当量 5.2 g
9/17 (水)	テーブルロール ウイナーソーテー じゃが芋のスープ 牛乳	☆中華ランチ☆ えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ	ご飯 さんまの生姜煮 キャベツの炒め物 玉子豆腐	手作りあんシュー (栗あん)	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.1 g 塩分相当量 7.9 g
9/18 (木)	抹茶粒あんぱん 玉子焼き もやしのナムル カルシウムミルク	ご飯 赤魚の魚田 絹揚げのそぼろ煮 洋梨缶 すまし汁	ご飯 豚大根 いかのふくさ焼き スパゲティサラダ	柿ミックスゼリー	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 5.0 g
9/19 (金)	食パン 出汁巻き卵 里芋のスープ 牛乳	ビビンバ 大豆の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 かれいのグリル ～タルタルソース～ きんぴらごぼう 白菜の洋風お浸し	パウンドケーキ	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 64.5 g 塩分相当量 7.1 g
9/20 (土)	バターロール キャベツのサラダ 豆乳スープ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 蒸し鶏 ～油淋ソース～ 豚肉の和風炒め もやしのサラダ	バナナゼリー	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 69.8 g 塩分相当量 5.4 g