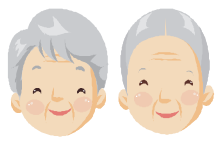


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月13日(木) 	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	栗御飯 ダルマダイの柚庵焼き かき卵汁 チンゲン菜の白和え 白ごまケーキ【杏仁豆腐】 	御飯 豚肉のしそ炒め 里芋の煮物 もずくの酢の物【卵豆腐】 バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 508 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 628 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 2
9月14日(金)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【冬瓜の煮物】 しその実漬【甘夏缶】 牛乳	カレーライス わかめスープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 梨【ラ・フランスゼリー】 	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 なすの揚げ煮 白菜のわさびじょうゆ和え 金時豆
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月15日(土) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつま芋のレモン煮 白菜のポン酢和え らっきょう【ゆずみそ】	御飯 サーモンステーキ カリフラワーのスープ煮 胡瓜の利久あえ ビワ缶 
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 5
9月16日(日)	オレンジデニッシュパン コンソメスープ かぼちゃサラダ ももゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き ごぼうの煮物 胡瓜の即席漬【胡瓜の磯辺和え】 梅ちりめん【うめびしお】 	御飯 チキンソテー マカロニソテー ブロッコリーのおかか和え 山菜佃煮【洋梨缶】
	エネルギー: 554 蛋白質: 15 脂質: 13 塩分相当量: 1	エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
9月17日(月) 敬老の日 	御飯 味噌汁 胡瓜の和え物 子持ち昆布【ふりかけ】 牛乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え 和菓子 	御飯 肉団子のスープ煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 コールスローサラダ 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 467 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 5	エネルギー: 554 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月18日(火) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 京わかめ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 ダルマダイのおろし煮 ほうれん草のソテー 胡瓜のツナ和え 菜公【みかん缶】	御飯 豆腐ハンバーグ 長芋の煮物 キャベツのごま酢和え【キャベツ和え物】 しそわかめ【りんごゼリー】
	エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3
9月19日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフンソテー アスパラのサラダ【キャベツサラダ】 プリン	御飯 白身魚のトマトソースかけ 蓮根の炒め煮 春雨の酢の物 しば漬【キウイ】 
	エネルギー: 508 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 702 蛋白質: 25 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 484 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。