



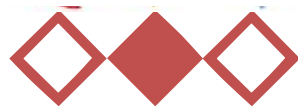
# 今週の献立



	08月20日(月)				08月21日(火)				08月22日(水)				08月23日(木)				08月24日(金)				08月25日(土)				08月26日(日)			
朝	ご飯 シルバーの粕漬け焼き がんもとふきの煮物 ふりかけ 牛乳 清汁(なると)				ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 枝豆サラダ ショア				ご飯 竹輪とかぶの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)				ご飯 ブロッコリーの旨煮 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁(にら)				ご飯 和風炒め チンゲン菜のわさび醤油 佃煮 牛乳 清汁(かぶ)				あんぱん スクランブルエッグ 人参サラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(菜の花)				ご飯 高野豆腐の含煮 大根の即席漬け ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 569				I補給 - 496				I補給 - 437				I補給 - 539				I補給 - 433				I補給 - 540				I補給 - 460			
	タバコ質	脂質	30	19.1	タバコ質	脂質	19.8	19.2	タバコ質	脂質	17	9.4	タバコ質	脂質	25.3	14.1	タバコ質	脂質	16.6	10	タバコ質	脂質	18.8	13.5	タバコ質	脂質	17.9	12.3
	塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2.7		塩分		1.8	
昼	冷やし中華 大根のべっこう煮 ひじきと人参の胡麻和え 杏仁豆腐				麦めし タラのねぎ梅ソース 筑前煮(副菜) とろろ フルーツ 味噌汁(南瓜)				コーンバターライス チキンと野菜のオープン焼き アスパラとえびのソテー さつま芋と胡瓜のサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)				麦めし たらの磯辺揚げ けんちん煮 小松菜胡麻よごし フルーツ 清汁(舞茸)				ご飯 豚肉のマスタードきのこソース ツナとアスパラのカレーソテー ミックスローサラダ サイダーポンチ コンソメスープ(白菜)				ご飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 大豆と切り昆布の煮物 白菜のしその実風 フルーツ 味噌汁(かぶ)				ひじきご飯 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草と桜えびの磯風味 フルーツ 豚汁			
	I補給 - 435				I補給 - 458				I補給 - 498				I補給 - 437				I補給 - 543				I補給 - 554				I補給 - 538			
	タバコ質	脂質	17.4	7.4	タバコ質	脂質	23.2	5.2	タバコ質	脂質	21	13.3	タバコ質	脂質	20.4	4.8	タバコ質	脂質	19.2	22.5	タバコ質	脂質	23	15.2	タバコ質	脂質	24.7	9.3
	塩分		3.6		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2.9		塩分		2.5		塩分		2.4		塩分		2.3	
おやつ	黒糖カステラ				たこ焼き				どら焼き				手作りみかんゼリー				ミルクワッフル				厚切りカットバウム (いちご)				かりんとうドーナツ (はちみつ)			
	I補給 - 67				I補給 - 26				I補給 - 63				I補給 - 48				I補給 - 53				I補給 - 87				I補給 - 78			
	タバコ質	脂質	1.5	0.9	タバコ質	脂質	1.1	0.7	タバコ質	脂質	1.6	0.7	タバコ質	脂質	0.4	0	タバコ質	脂質	1.8	1.6	タバコ質	脂質	1.7	4.6	タバコ質	脂質	1.7	2.3
	塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1	
夕	ご飯 豆腐の焼き肉炒め チンゲン菜の煮浸し トマトのみぞれ酢 吉野汁				ご飯 家常豆腐 里芋と白菜のとろとろ煮 中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜)				ご飯 鯖の幽庵焼き 五目ひじき煮 おくらとなめこの生姜醤油 味噌汁(麩)				ご飯 蒸し鶏の中華ソースかけ 茄子の中華炒め 拌三絲 卵スープ				ご飯 千草焼き 里芋と竹の子の煮物 黒豆 味噌汁(ほうれん草)				麦めし さばのみそ煮 小松菜と生揚げの炒め物 オクラの梅カツオ和え 清汁(赤小板)				ご飯 ハンバーグデミソースかけ アスパラとヤングコーンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(もやし)			
	I補給 - 508				I補給 - 425				I補給 - 523				I補給 - 428				I補給 - 487				I補給 - 484				I補給 - 546			
	タバコ質	脂質	20.5	18.2	タバコ質	脂質	19.6	8.8	タバコ質	脂質	24.7	10.8	タバコ質	脂質	20.4	8.1	タバコ質	脂質	19.6	9.8	タバコ質	脂質	23	14.1	タバコ質	脂質	17.8	15.4
	塩分		2.2		塩分		2.8		塩分		2		塩分		3		塩分		2.2		塩分		2.6		塩分		2.9	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	08月 27日 (月)				08月 28日 (火)				08月 29日 (水)				08月 30日 (木)				08月 31日 (金)				09月 01日 (土)				09月 02日 (日)			
朝	食パン プレーンオムレツ マリネ ジョア コーンスープ				ご飯 沢煮椀風 春菊とえのきの酢の物 ふりかけ 牛乳				ご飯 高野豆腐の卵とし 納豆 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(はんぺん)				ロールパン マカロニスープ煮 アスパラサラダ りんごジュース				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め とろろ ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)				ジャムパン カレースープ煮 ブロッコリーサラダ りんごジュース				ご飯 じゃが芋とまいたけの炒め物 茄子の生姜お浸し ねり梅 牛乳 味噌汁(おくら)			
	I補給-		432		I補給-		417		I補給-		561		I補給-		444		I補給-		463		I補給-		446		I補給-		459	
	たんぱく質	脂質	17.7	12.9	たんぱく質	脂質	15.5	10.5	たんぱく質	脂質	26.8	18.7	たんぱく質	脂質	12.7	14.1	たんぱく質	脂質	16.9	10.9	たんぱく質	脂質	12	11.1	たんぱく質	脂質	15.1	10.2
塩分		1.8		塩分		1.3		塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		1.9		塩分		2.2		塩分		2		
昼	麦めし とんかつ 大豆の甘辛煮 薬味サラダ フルーツ 清汁(たけのこ)				ご飯 鯖のねぎポン酢焼き 里芋とひじきの煮物 もずく和え フルーツ 味噌汁(にら)				ご飯 棒々鶏 エビチリ チョレギサラダ フルーツ 中華スープ(かかま)				ご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋と舞茸の煮付け 白菜の磯風味 フルーツ 味噌汁(里芋)				夏野菜カレー 切干し大根のサラダ フルーツポンチ コンソメスープ(いんげん)				ご飯 鮭のゆずこしょう焼き さつま芋の甘煮 ごぼうマヨ和え フルーツ 味噌汁(大根)				ご飯 鶏肉のディアップル風 アスパラガーリックソテー トマトのサラダ フルーツ 野菜スープ			
	I補給-		568		I補給-		518		I補給-		418		I補給-		567		I補給-		553		I補給-		556		I補給-		430	
	たんぱく質	脂質	23.1	17.7	たんぱく質	脂質	20.5	9.1	たんぱく質	脂質	28.4	2.7	たんぱく質	脂質	21.5	15.8	たんぱく質	脂質	12.5	23	たんぱく質	脂質	19.4	7.5	たんぱく質	脂質	20	7.2
塩分		2.5		塩分		2.5		塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		3.2		塩分		0.9		塩分		1.9		
おやつ	アメリカンドッグ				栗カステラまんじゅう				手作りデザート ぶどうムース				オレンジケーキ				ホワイトクリームブッセ				はちみつカステラ				金時芋あんまんじゅう			
	I補給-		80		I補給-		65		I補給-		13		I補給-		82		I補給-		67		I補給-		67		I補給-		103	
	たんぱく質	脂質	3.3	2.3	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	2.3	0.6
塩分		0.5		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		
夕	ご飯 赤魚の刻み昆布あんかけ 切り干し大根の炒り煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)				麦めし 豚肉の生姜焼き れんこんと枝豆のくず煮 ほうれん草のお浸し 清汁(なると)				ご飯 鯖の西京焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(白菜)				ご飯 豚肉の甜麺醤焼き もやしの沢庵風味炒め いんげんのピーナッツ和え 清汁(たけのこ)				麦めし 白身魚のすり身蒸し なすとピーマンの鍋しぎ ひじきの胡麻ドレッシング かきたま汁				ご飯 豚肉のおろしポン酢かけ かぶのうすくず煮 なめこと春菊の酢の物 清汁(はんぺん)				ご飯 鯖の韓国風つけ焼き 里芋とひじきの煮物 チンゲン菜の辛子醤油 豚汁			
	I補給-		417		I補給-		493		I補給-		429		I補給-		485		I補給-		429		I補給-		437		I補給-		519	
	たんぱく質	脂質	20	7.5	たんぱく質	脂質	20.1	14.7	たんぱく質	脂質	23.3	5.8	たんぱく質	脂質	17.2	16.8	たんぱく質	脂質	23	6.2	たんぱく質	脂質	16.7	13.9	たんぱく質	脂質	22.2	16.6
塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		1.7		塩分		1.9		塩分		2		塩分		2.3		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	09月 03日 (月)				09月 04日 (火)				09月 05日 (水)				09月 06日 (木)				09月 07日 (金)				09月 08日 (土)				09月 09日 (日)			
朝	ロールパン ウイナー入り野菜ソテー アスパラサラダ ジョア コンソメスープ(かにかま)				ご飯 つみれと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳 味噌汁(麩)				ご飯 沢煮椀風 とろろ あみ佃煮 牛乳				ご飯 ツナと青菜の炒め物 枝豆サラダ 漬け物(高菜) 牛乳 味噌汁(大根)				ご飯 シルバーの西京焼き いんげんのきなこ和え ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ご飯 がんもの含め煮 春菊の菊花和え のり佃煮 牛乳 味噌汁(豆腐)				ご飯 野菜の塩炒め 納豆 ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)			
	I補給 - 381				I補給 - 518				I補給 - 419				I補給 - 506				I補給 - 498				I補給 - 491				I補給 - 525			
	たんぱく質	脂質	17.6	12.7	たんぱく質	脂質	23.8	13.7	たんぱく質	脂質	15	8.6	たんぱく質	脂質	22	15.2	たんぱく質	脂質	24.1	14.6	たんぱく質	脂質	19.1	12.6	たんぱく質	脂質	23.9	16.2
	塩分		2.3		塩分		2.5		塩分		1.7		塩分		2.4		塩分		1.7		塩分		2.3		塩分		2.4	
昼	麦めし 秋刀魚の梅照り焼き 人参金平 長芋の磯和え フルーツ 味噌汁(かぶ)				ご飯 ミートローフ ヤングコーンと青梗菜のソテー パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ(トマト)				ご飯 アサリの卵とじ ブロッコリーのカニあんかけ かぶ甘酢漬け フルーツ 味噌汁(にら)				きのこごはん カレーのもみじ焼き 秋野菜の炊き合わせ 茄子の南蛮漬け フルーツ(巨峰) 清汁(海老団子)				ご飯 エビカツ さつま芋のレモン煮 ひじきのマヨ和え フルーツ 豚汁				ひじきご飯 鶏肉の照り焼き れんこんしらす炒め 長芋のおかか和え フルーツ 清汁(なると)				ご飯 たらのピザソース焼き じゃが芋としめじのソテー レタスサラダ フルーツ コンソメスープ(ほうれん草)			
	I補給 - 636				I補給 - 543				I補給 - 425				I補給 - 504				I補給 - 598				I補給 - 541				I補給 - 361			
	たんぱく質	脂質	20.1	16.1	たんぱく質	脂質	18.4	15.5	たんぱく質	脂質	18.9	5.2	たんぱく質	脂質	19.7	13.2	たんぱく質	脂質	14.7	17.5	たんぱく質	脂質	24.7	7.3	たんぱく質	脂質	16	3.1
	塩分		2.2		塩分		2.6		塩分		2.5		塩分		4.1		塩分		1.5		塩分		3.3		塩分		2	
おやつ	たまごロールケーキ				手作りコーヒーゼリー				アイスクリーム				かりんとうドーナツ (はちみつ)				カスタードプッチェケーキ				やわらか団子 (よもぎ)				厚切りカットバウム (チョコ)			
	I補給 - 69				I補給 - 62				I補給 - 39				I補給 - 78				I補給 - 94				I補給 - 42				I補給 - 87			
	たんぱく質	脂質	1.2	3.8	たんぱく質	脂質	0.7	1.8	たんぱく質	脂質	1.1	1.6	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.4	5	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	1.7	4.6
	塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0	
夕	ご飯 豚肉の生姜焼き ふきと切干し大根の炒り煮 小松菜のなめ茸和え 清汁(舞茸)				麦めし 鯖のゴマ照り焼き がんもとふきの煮付け 黒豆 清汁(とろろ昆布)				ご飯 チキンのきのこソース アスパラベーコン炒め 野菜のマリネ コンソメスープ(チンゲン菜)				ご飯 焼売 白菜の中華風旨煮 中華サラダ 中華スープ(にら)				ご飯 イタリアンハンバーグ ほうれん草ソテー アスパラサラダ コンソメスープ(じゃが芋)				中華丼 チンゲン菜の華風炒め ナムル 中華スープ(菜の花)				ご飯 のし鶏のやまかけ 南瓜の含め煮 茄子の生姜醤油 味噌汁(にら)			
	I補給 - 463				I補給 - 523				I補給 - 429				I補給 - 405				I補給 - 510				I補給 - 437				I補給 - 491			
	たんぱく質	脂質	17	14.2	たんぱく質	脂質	25.7	15.3	たんぱく質	脂質	20.4	13.1	たんぱく質	脂質	11.6	6.5	たんぱく質	脂質	17.6	17.5	たんぱく質	脂質	15.4	16.3	たんぱく質	脂質	22.4	9.8
	塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		2.9		塩分		2.7		塩分		2.9		塩分		2.8		塩分		2.7	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



# 今週の献立

	09月10日(月)				09月11日(火)				09月12日(水)				09月13日(木)				09月14日(金)				09月15日(土)				09月16日(日)			
朝	食パン 目玉焼き カリフラワーサラダ ジョア コーンスープ				ご飯 高野豆腐の卵とし 大根とみつばの酢の物 あみ佃煮 牛乳 清汁(赤小板)				ロールパン 野菜スープ煮 チーズサラダ りんごジュース				ご飯 車麩と野菜の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ご飯 じゃが芋としめじの炒り煮 いんげんの胡麻よごし 漬け物(桜大根) 牛乳 味噌汁(えのきたけ)				ご飯 エビと野菜の炒め煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 清汁(おくら) 牛乳				ご飯 肉団子の甘辛煮 小松菜としらすのお浸し ねり梅 牛乳 味噌汁(生揚げ)			
	I補給 - 493				I補給 - 527				I補給 - 435				I補給 - 467				I補給 - 493				I補給 - 430				I補給 - 624			
	たんぱく質	脂質	23.4	19.4	たんぱく質	脂質	21.5	14.2	たんぱく質	脂質	12.6	12.6	たんぱく質	脂質	17.3	13.2	たんぱく質	脂質	17.5	12.3	たんぱく質	脂質	17.5	10.6	たんぱく質	脂質	23.9	21.8
	塩分		2.1		塩分		3		塩分		2.3		塩分		1.8		塩分		1.9		塩分		1.8		塩分		3.5	
昼	麦めし 豚肉のみぞれ煮 竹輪と生揚げの煮物 もずく酢 フルーツ 味噌汁(白菜)				ご飯 白身魚のレモンソース アスパラソテー シルバーサラダ フルーツ コンソメスープ(生椎茸)				ご飯 豚肉のスタミナ炒め 金平ごぼう 菜の花のゆず醤油 フルーツ 清汁(小町麩)				麦めし 鯖の南部焼き 野菜炒め まさご和え フルーツ 味噌汁(あさり)				とろろそば 里芋と舞茸の煮物 トマトとカリフラワーのサラダ フルーツ				枝豆ご飯 揚げ出し豆腐の中華風あんかけ じゃが芋の高菜炒め 棒々鶏サラダ 杏仁豆腐 中華スープ(木耳)				ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ アスパラとムキエビのソテー スイートサラダ(さつまいも) フルーツ コンソメスープ(生椎茸)			
	I補給 - 537				I補給 - 426				I補給 - 526				I補給 - 562				I補給 - 463				I補給 - 468				I補給 - 578			
	たんぱく質	脂質	20.4	17.7	たんぱく質	脂質	15.5	8.6	たんぱく質	脂質	18.8	15.3	たんぱく質	脂質	24.1	13.9	たんぱく質	脂質	21.1	5.6	たんぱく質	脂質	21	10.6	たんぱく質	脂質	17.5	23.6
	塩分		2.2		塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		2.9		塩分		2.5		塩分		2.4	
おやつ	手作りりんごゼリー				乳菓まんじゅう				手作りあんこパイ				オレンジケーキ				牛乳カステラ				ホワイトクリームブッセ				ソフトサラダせんべい			
	I補給 - 46				I補給 - 70				I補給 - 71				I補給 - 82				I補給 - 51				I補給 - 67				I補給 - 73			
	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.3	2.8	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	1.2	0.7	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	0.9	2.5
	塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0.2	
夕	ご飯 鰯の香味焼き もやしの沢庵風味炒め 春菊の梅肉和え 吉野汁				ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 切り昆布の煮物 黒豆 味噌汁(おくら)				麦めし 鯖のみぞれ煮 なすとピーマンの鍋しぎ ひじきの金胡麻ドレ和え かきたま汁				ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツのカレーソテー スイートサラダ コンソメスープ(白菜)				ご飯 メルルーサの照煮 ふろふき蕪 小松菜胡麻よごし 清汁(はんぺん)				ご飯 干草焼き 大学南瓜 小松菜と桜えびの磯風味 味噌汁(かぶ)				ご飯 タラのねぎ梅ソース チンゲン菜のわさび醤油 ツナサラダ 卵スープ			
	I補給 - 464				I補給 - 526				I補給 - 470				I補給 - 468				I補給 - 410				I補給 - 496				I補給 - 390			
	たんぱく質	脂質	20.4	6.3	たんぱく質	脂質	17.1	17.2	たんぱく質	脂質	23	13.1	たんぱく質	脂質	12	12.4	たんぱく質	脂質	16.7	3.9	たんぱく質	脂質	18.8	11.3	たんぱく質	脂質	22.2	4
	塩分		3		塩分		2.9		塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		1.5		塩分		2.6	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



# 今週の献立



	09月 17日 (月)				09月 18日 (火)				09月 19日 (水)				09月 20日 (木)				09月 21日 (金)				09月 22日 (土)				09月 23日 (日)			
朝	ご飯 焼ちくわ入り野菜の煮物 即席漬け(白菜) のり佃煮 牛乳 清汁(白玉麩)				ご飯 和風ポトフ 小松菜とえのきたけの青のり和え ふりかけ 牛乳				あんぱん ベーコン入り野菜ソテー ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料 コーンスープ				ご飯 肉じゃが 納豆 漬け物(たくあん) 牛乳 清汁(海老ボール)				ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ コーンサラダ ジョア コンソメスープ(玉ねぎ)				ご飯 あじつみれと野菜の煮物 春菊のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(麩)				ご飯 がんもとふきの煮物 キャベツのしその実和え つけもの(桜大根) 牛乳 清汁(赤小板)			
	I補給-		436		I補給-		488		I補給-		563		I補給-		580		I補給-		514		I補給-		465		I補給-		461	
	たんぱく質	脂質	17	8.8	たんぱく質	脂質	17.1	17.3	たんぱく質	脂質	18.3	18.1	たんぱく質	脂質	22.7	19.6	たんぱく質	脂質	23.2	21.4	たんぱく質	脂質	19.7	11.5	たんぱく質	脂質	17.4	13.5
塩分		2.5		塩分		1.6		塩分		2		塩分		1.9		塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		2.3		
昼	栗赤飯 鶏肉のわさび醤油焼き 里芋ときのこの生姜煮 山菜と油揚げのお浸し 抹茶ゼリー 茶碗蒸し				ご飯 芙蓉蟹 茄子の胡麻風味炒め 中華ドレッシング和え フルーツ 中華スープ(かかま)				菜飯 鮭の西京焼き 昆布大豆 長芋の梅風味 フルーツ 清汁(たけのこ)				ご飯 鶏肉のマスタード焼き ポークビーンズ マリネ フルーツ コンソメスープ(生椎茸)				麦めし 麻婆豆腐 茄子の中華炒め ひじきサラダ フルーツ 中華スープ(えのきたけ)				ご飯 豚肉の生姜焼き 大学芋 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ 清汁(海老ボール)				ご飯 コロケ なすのそぼろあん ほうれん草と桜えびの磯風味 フルーツ 味噌汁(しめじ)			
	I補給-		564		I補給-		484		I補給-		405		I補給-		557		I補給-		403		I補給-		562		I補給-		576	
	たんぱく質	脂質	27.6	12	たんぱく質	脂質	12.1	15.3	たんぱく質	脂質	21.6	5.7	たんぱく質	脂質	22.3	18.4	たんぱく質	脂質	14.6	7.5	たんぱく質	脂質	16	17.1	たんぱく質	脂質	19.6	16.1
塩分		3.1		塩分		2.9		塩分		2.1		塩分		1.8		塩分		2.6		塩分		1.5		塩分		2.6		
おやつ	人形焼き(くりあん)				手作りバニラババロア				ロールケーキ(抹茶)				手作りおはぎ				抹茶カステラ				エクレア				ミルクワッフル			
	I補給-		65		I補給-		81		I補給-		70		I補給-		90		I補給-		65		I補給-		49		I補給-		53	
	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.7	3.7	たんぱく質	脂質	1.3	2.3	たんぱく質	脂質	3.7	1.5	たんぱく質	脂質	2	1.1	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	1.8	1.6
塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		
夕	ご飯 海老水ぎょうざ 人参の甘酢炒め 華風和え 中華スープ(にら)				ご飯 白身魚のすり身蒸し ひじきとほうれん草の炒め物 黒豆 清汁(麩)				ご飯 豚肉の生姜おろしあんかけ レンコンの炒め物 トマトサラダ 味噌汁(なめこ)				ご飯 鱈の幽庵焼き 竹輪とかぶの煮物 もずく和え 味噌汁(キャベツ)				ご飯 治部煮 人参しりしり 春菊のお浸し 清汁(たけのこ)				麦めし 豆腐ハンバーグ じゃが芋と豆の炒め物 とろろとなめこの生姜醤油 吉野汁				ご飯 青椒肉絲 チンゲン菜の華風炒め 中華サラダ 中華スープ(はるさめ)			
	I補給-		457		I補給-		531		I補給-		527		I補給-		482		I補給-		441		I補給-		400		I補給-		476	
	たんぱく質	脂質	11.1	8.8	たんぱく質	脂質	25.2	6	たんぱく質	脂質	16.6	18.9	たんぱく質	脂質	21.6	7	たんぱく質	脂質	24	7.4	たんぱく質	脂質	15.4	3.6	たんぱく質	脂質	14.7	18
塩分		2.9		塩分		2.8		塩分		2.2		塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		2		塩分		2.4		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	09月 24日 (月)				09月 25日 (火)				09月 26日 (水)				09月 27日 (木)				09月 28日 (金)				09月 29日 (土)				09月 30日 (日)			
朝	食パン プレーンオムレツ 切干し大根のサラダ ジョア パンプキンポタージュ				ご飯 和風炒め 納豆 佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ご飯 さつま揚げの煮付け 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)				チョココロネ ポトフ 大根サラダ りんごジュース				ご飯 豆腐炒り煮 いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳 清汁(はんぺん)				ご飯 高野豆腐の含煮 なめこと春菊のボン酢和え つけもの(つぼ漬け) 牛乳 味噌汁(麩)				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め おくらとなめこの生姜醤油 牛乳 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 548				I補給 - 486				I補給 - 481				I補給 - 505				I補給 - 472				I補給 - 480				I補給 - 415			
	たんぱく質	脂質	22.6	17.4	たんぱく質	脂質	23.3	13.2	たんぱく質	脂質	21.2	10.4	たんぱく質	脂質	11.2	19.8	たんぱく質	脂質	19.8	11.1	たんぱく質	脂質	19.8	12.7	たんぱく質	脂質	14.7	10
	塩分	2.8			塩分	2.4			塩分	2.7			塩分	2.5			塩分	2.5			塩分	1.9			塩分	1.8		
昼	枝豆ご飯 擬製豆腐 レンコンとこんにゃくの炒め物 おくらとみょうがの和え物 フルーツ 清汁(白玉麩)				ご飯 鯖の生姜煮 茄子の胡麻炒め 長芋の梅風味 フルーツ 味噌汁(なめこ)				正油ラーメン 竹輪と青菜の炒め物 トマトの三杯酢 フルーツ				ご飯 秋刀魚の塩焼き キャベツの温ポテトサラダ 茄子の胡麻酢風味 フルーツ 吉野汁				ご飯 鶏肉磯辺揚げ カリフラワーの薄くす煮 小松菜の磯風味 フルーツ 味噌汁(白菜)				ドライカレー ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(生椎茸)				ご飯 吹き寄せ卵 かぶのえびあんかけ もやしの胡麻酢和え フルーツ 味噌汁(麩)			
	I補給 - 492				I補給 - 521				I補給 - 275				I補給 - 553				I補給 - 452				I補給 - 441				I補給 - 492			
	たんぱく質	脂質	20.7	11.3	たんぱく質	脂質	21.2	15.4	たんぱく質	脂質	12.6	3.8	たんぱく質	脂質	17.4	20.7	たんぱく質	脂質	25.4	8.5	たんぱく質	脂質	15.1	11	たんぱく質	脂質	18.3	6.8
	塩分	2.6			塩分	2.3			塩分	3.5			塩分	2.1			塩分	1.8			塩分	2.4			塩分	2.2		
おやつ	手作りスイートポテト				チョコクリームブッセ				どら焼き				黒棒				手作りデザート いちごムース				あんドーナツ				黒糖カステラ			
	I補給 - 63				I補給 - 67				I補給 - 63				I補給 - 69				I補給 - 12				I補給 - 94				I補給 - 67			
	たんぱく質	脂質	1	1.2	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	1.6	0.7	たんぱく質	脂質	1.4	1.7	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	1.5	0.9
	塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0.1			塩分	0		
夕	ご飯 シルバーの粕漬焼き けんちん煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(かぶ)				ご飯 ポークジンジャー ブロッコリーの旨煮 ひじきの胡麻マヨ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 鯖の山椒焼 大豆の甘辛煮 マカロニサラダ 清汁(えのきたけ)				ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し 南瓜のいとこ煮 たくあんの切りごま和え 味噌汁(豆腐)				麦めし 鮭のマスタード焼き アスパラとヤングコーンのソテー ひじきのドレ和え 野菜スープ				ご飯 豚肉の甜麺醤焼き 厚揚げのそぼろあん オクラと大豆のしそ風味 中華スープ(にら)				麦めし メルルーサのムニエル 茄子のトマト煮込み ブロッコリーサラダ コンソメスープ(じゃがいも)			
	I補給 - 490				I補給 - 518				I補給 - 522				I補給 - 534				I補給 - 481				I補給 - 664				I補給 - 378			
	たんぱく質	脂質	20	9.2	たんぱく質	脂質	17.4	19.7	たんぱく質	脂質	22.4	12.4	たんぱく質	脂質	17	16.2	たんぱく質	脂質	20.4	11.2	たんぱく質	脂質	28.1	26.1	たんぱく質	脂質	18.4	6.8
	塩分	1.5			塩分	2.7			塩分	2.1			塩分	1.4			塩分	2.2			塩分	2.5			塩分	2		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



