

献立表



| 区分 | 09/01(日) | 09/02(月) | 09/03(火) | 09/04(水) | 09/05(木) | 09/06(金) | 09/07(土) |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 食パン きのこベーコンのソテー 果物(セネリータバナナ) マーメイド 牛乳 | ごはん 花五目卵巻 肉じゃが ふりかけ(うめかつお) みそ汁 | 菓子パン ポークビーンズ 果物(みかん) 牛乳 | ごはん 玉子ロール 納豆 梅干し みそ汁 | クロワッサン チキンのオープン焼き 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳 | ごはん 厚焼き玉子 五目豆 ふりかけ(たらこ) 麩のみそ汁 | ロールパン いんげんのサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 根菜入り鶏つくねハンバーグ (きのこの炒り煮) 里芋のたらこ和え みそ汁 ソフール(ストロベリー) | ナポリタン サーモンとチーズのサラダ 牛乳 牛乳プリン | ひじきご飯 焼き魚(さば) なす田楽 豚汁 果物(キウイ) ヤクルト | ポークカレー シーザーサラダ 牛乳 果物(ぶどう) | 豚丼 きゅうりとわかめのポン酢和え けんちん汁 果物(オレンジ) ヤクルト | チャーシューメン 中華風冷奴 牛乳 いちごのロールケーキ | ごはん 鶏の照り焼き (付け合わせ) 温野菜サラダ 実だくさん汁 ソフール(ストロベリー) |
| 夕食 | ごはん 茄子のえび挟み揚げ 付け合せ(レタス) ツナサラダ みそ汁 | ごはん 豚肉の甘辛炒め 付け合せ(レタス) 大根サラダ みそ汁 | ごはん 豆腐ステーキ(きのこのソース) 刻み昆布サラダ コンソメスープ | ごはん 舌平目のソテー(バルサミコソース) (ソテー) バジル風味サラダ コンソメスープ | ごはん 鶏肉のわさび焼き (キャベツの和え物) ひじきとおくらの二杯酢和え みそ汁 | ごはん ボイルドポーク(レモンソース) (ソテー) チキンサラダ コンソメスープ | ごはん 生姜焼き 付け合せ なすのごま和え みそ汁 |
| 合計 | エ:1478kcal た:49.6g 脂:45.7g 塩:7.8g | エ:1528kcal た:57.3g 脂:48.3g 塩:8.4g | エ:1476kcal た:57.4g 脂:45.2g 塩:7.8g | エ:1483kcal た:61.2g 脂:40.8g 塩:9.6g | エ:1494kcal た:71.4g 脂:42.2g 塩:10.7g | エ:1416kcal た:75.9g 脂:37.2g 塩:13.1g | エ:1438kcal た:61.8g 脂:41.2g 塩:7.4g |

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

