



区分	09/08(日)	09/09(月)	09/10(火)	09/11(水)	09/12(木)	09/13(金)	09/14(土)
朝食	食パン カリフラワーのジンジャーソテー 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 旬彩焼き 野菜大豆煮 のり佃煮 みそ汁	菓子パン アスパラのクリーム煮 果物(みかん) 牛乳	ごはん さんまのおかか煮 菜の花と人参のからし和え ふりかけ(うめかつお) みそ汁	プチデニッシュ やわらかごぼう 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん こうや豆腐の寄せ煮 ひじきの煮物 ふりかけ(鮭) みそ汁	ロールパン ブロッコリーサラダ 果物(マンゴー) ストロベリージャム 牛乳
昼食	ごはん 肉じゃが 大根と若布の酢味噌和え みそ汁 ソファール元気ヨーグルト	かきあげうどん 豆腐の梅肉サラダ 牛乳 野菜と果物のゼリー	ごはん アジフライ(付け合せ) きゅうりとしらすの酢の物 さつま汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	麻婆丼 キャベツの華風サラダ 牛乳 果物(ぶどう)	三色丼 もずくときゅうりの酢の物 豚汁 果物(パイナップル) ヤクルト	月見そば 豆腐のなめこあんかけ 牛乳 お月見デザート	ごはん 豚肉の葱塩炒め 大根とわかめのポン酢和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん メンチカツ (付け合せ) 切り干し大根のなます みそ汁	栗ご飯 焼き魚(さんま) 茄子とパプリカの塩麹つけ みそ汁	ごはん 豚肉のガーリックオイルソテー (付け合わせ) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉ときのこのトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん ゆで豚の南蛮漬け 野菜のお浸し みそ汁	ごはん ホイコーロー 青梗菜と鶏肉の中華サラダ 中華スープ	ごはん チキンソテー(トマトソース) グリル野菜 たまごのサラダ コンソメスープ
合計	エ:1496kcal た:54.7g 脂:37.7g 塩:7.9g	エ:1455kcal た:53.5g 脂:38.8g 塩:15.2g	エ:1458kcal た:56.5g 脂:36.6g 塩:5.4g	エ:1471kcal た:61.6g 脂:47.4g 塩:10.6g	エ:1494kcal た:62.1g 脂:46.7g 塩:8.3g	エ:1497kcal た:68.3g 脂:37g 塩:16.9g	エ:1463kcal た:66.6g 脂:40.8g 塩:7.3g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

