

献立表



区分	09/15(日)	09/16(月)	09/17(火)	09/18(水)	09/19(木)	09/20(金)	09/21(土)
朝食	食パン キャベツとツナのソテー 果物 (セニョリーバナナ) マーマレード 牛乳	海苔茶漬け かに入り卵蒸し 漬物 (しば漬け) 牛乳	菓子パン 野菜のトマト煮 果物 (みかん) 牛乳	ごはん 玉子と豆腐のしんじょ 納豆 梅干し みそ汁	クロワッサン ツナポテトサラダ 果物 (パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん さんまの梅煮 うの花 ふりかけ (うめかつお) 麩のみそ汁	ロールパン ヨーグルトサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん 照り焼きハンバーグ (きのこの酒蒸し) 切り干し大根の和え物 みそ汁 ソファール元気ヨーグルト	赤飯 赤魚の照り焼き きのこほうれん草のお浸し すまし汁 プリン	ごはん <small>チキンソテー(和風オニオンソース)、付け合わせ</small> きゅうりとコーンのサラダ 豆乳のチャウダー 果物 (キウイ) ヤクルト	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 果物 (梨)	他人丼 <small>ほうれん草とわかめ、しめじのポン酢和え</small> けんちん汁 果物 (オレンジ) ヤクルト	焼きうどん 鶏とチンゲン菜のさっと煮 牛乳 たいやき	ごはん チキンソテー(ハニーマスタードソース) (温野菜) アボカドサラダ 洋風実だくさん汁 ソファール (ストロベリー)
夕食	ごはん ポテトコロッケ (付け合せ) いんげんの辛子和え みそ汁	ごはん かぼちゃの和風シチュー 大根としらすの酢の物 みそ汁	ごはん 豚キムチ 青梗菜の中華和え わかめの中華スープ	五目炒飯 焼き餃子 (付け合わせ) 大根の中華煮 中華スープ	ごはん 鶏肉酒蒸しチリソースがけ 付け合せ(レタス) 春雨サラダ 中華スープ	ごはん チキンソテー(クリームソース) (グリル野菜) ピクルス コンソメスープ	ごはん 豚肉の味噌炒め 付け合せ(レタス) ごぼうの土佐煮 とろろ昆布汁
合計	エ:1452kcal た:48.6g 脂:40.2g 塩:7.3g	エ:1482kcal た:63.8g 脂:32.3g 塩:10.8g	エ:1511kcal た:63.7g 脂:36g 塩:10.4g	エ:1461kcal た:53.7g 脂:38.8g 塩:9.3g	エ:1469kcal た:67.2g 脂:43.4g 塩:8.3g	エ:1481kcal た:66.3g 脂:43.7g 塩:8.8g	エ:1430kcal た:61.5g 脂:41.6g 塩:7.4g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

