



区分	09/22(日)	09/23(月)	09/24(火)	09/25(水)	09/26(木)	09/27(金)	09/28(土)
朝食	食パン カリフラワーと豚肉のサラダ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん とろっとたまご 切り干し大根の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁	菓子パン ウインナーと野菜のソテー 果物(みかん) 牛乳	ごはん 筑前煮 おぐらのゆば和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	プチデニッシュ チーズオムレツ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん ほうれん草の厚巻卵 大根さっぱりサラダ のり佃煮 みそ汁	ロールパン プロッコリーのマスタード風味サラダ 果物(マンゴー) ストロベリージャム 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の卸し煮、焼き茄子 モロヘイヤの土佐酢和え みそ汁 ソファール元気ヨーグルト	カレーうどん 里芋のたらこ和え 牛乳 おはぎ	ごはん チキン南蛮(付け合わせ) かぼちゃの煮物 豚汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	ハヤシライス 小エビときのこのサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	親子丼or中華丼 刻み昆布サラダ 呉汁 果物(パイナップル) ヤクルト	ちゃんぽん 千切りキャベツの中華風サラダ 牛乳 ココアワッフル	ごはん 太刀魚のねぎ味噌焼き 豚肉とじゃがいもの炒り煮 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 海老入りグラタンフライ (付け合せ) 大根のツナサラダ みそ汁	ごはん ポイルドポーク(ラタトゥイユソース) (温野菜) ひじきサラダ コンソメスープ	とりごはん 焼き魚(鮭) なすの煮浸し みそ汁	ごはん 鶏肉のピザ風 (キャベツのソテー) コーンとトマトのサラダ コンソメスープ	ごはん ゆで豚の梅ソースかけ 大根とさつま揚げの煮付け みそ汁	ごはん 鶏肉の山椒風味焼き (付け合わせ) 里芋の煮物 とろろ昆布汁	ごはん ロールキャベツのトマト煮 切り干し大根のサラダ コンソメスープ
合計	エ:1479kcal た:59.6g 脂:40.1g 塩:7g	エ:1452kcal た:62g 脂:32.1g 塩:10.5g	エ:1485kcal た:66.1g 脂:37.6g 塩:8.8g	エ:1479kcal た:61.4g 脂:38.4g 塩:7.8g	エ:1493kcal た:67.9g 脂:45.3g 塩:9.9g	エ:1472kcal た:72.4g 脂:35.3g 塩:12.6g	エ:1461kcal た:52.7g 脂:45.7g 塩:7.6g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

