



予定献立表



基本食1400

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ いりこみそ 牛乳
昼食	御飯130g ささみのﾄﾞﾏﾘｰｽ炒め 豆腐サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g ポークカレー 胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ ワカﾒｽｰﾌﾟ 漬物	御飯130g 鶏肉のﾏﾝﾈｰｽﾞ焼き らっきょうサラダ ﾆﾗ玉ｽｰﾌﾟ 漬物	御飯130g 白身魚のﾋﾞｻﾞ焼き ほうれん草の胡麻和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g 豚の生姜焼き 春雨の酢の物 中華ｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g 魚のオーロラソースかけ 和風ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ 豚汁 果物	御飯130g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮 青菜の和え物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 漬物
間食	★ﾊｰﾑｸｰﾍﾝ	★抹茶アイス	★紅茶ゼリー	★ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	★ﾁｮｺﾊﾞﾅﾅｹｰｷ	★どらやき	★紅茶ケーキ
夕食	御飯130g ﾌﾘの照り焼き 韓国風サラダ さつま芋の甘煮	御飯130g 揚げ魚のﾚﾓﾝ煮 味噌ﾏﾝﾈｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ 南瓜のそぼろ煮	御飯130g 魚の揚げ卸し煮 ほうれん草のわさび和え ごぼうと甘藷の金平	御飯130g 鶏の唐揚げ 茄子のﾏﾘﾈ 中華風炒め物	御飯130g あじの南蛮漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 南瓜と枝豆のくず煮	御飯130g ハンバーグ ツﾅｻﾗﾀﾞ じゃがﾍﾞﾍﾞﾛﾝ風味	御飯130g さわらの味噌焼き ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 野菜炒め
成分	エネルギー(kcal) 1402 たんぱく質 57.2 脂質 43.9	1401 55.5 50.1	1403 59.3 46.8	1402 61.4 44.5	1406 55.6 38.6	1409 54.7 46.3	1401 59.5 46.9

食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。