



予定献立表



基本食1400

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 卵焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 刻みオクラ のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 冷奴 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクラブルーグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラ納豆 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g 白身魚のピザ焼き さつまいものサラダ 赤出し 果物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 漬物	御飯130g J-チャップル 味噌マヨサラダ 根菜汁 果物	御飯130g 豚肉のスタミナ炒め さつまいものハーサラダ のっぺい汁 漬物	御飯130g カレーニエル ポテトサラダ 具だくさん汁 漬物	御飯130g ポークチャップ もやしのナムル ニラ玉スープ 果物	御飯130g 白身魚のフライ ほうれん草の辛子和え ミネストローネ風スープ 漬物
間食	いちごゼリー	★ほうじ茶プリン	お月見クレープ	★バームクーヘン(チョコ)	★クリームコンフェ	十五夜デザート	★黒糖ジンジャー寒
夕食	御飯130g 鶏肉のポトフ風 ゆずドレ和え みそじゃが	御飯130g 豚肉の梅風味焼き スパゲティ-サラダ カリフラワーとピー-ズのくず煮	御飯130g 和風ハンバーグ もやしのドレッシング和え 煮豆	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g 鶏肉のさっぱり煮 ピーナッツ和え ツナの炒り豆腐	御飯130g 魚のもろみマヨ焼き 白和え さつまいもの甘煮	御飯130g 鶏肉のポン酢炒め 伴三絲 ブロッコリーの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1404 たんぱく質 61.1 脂質 43.2	1407 56.1 48.3	1404 56.1 43.3	1402 55.5 42.8	1405 65.7 47.7	1400 64.0 41.7	1402 58.7 42.9



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

