

予定献立表

基本食1400

	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 納豆 梅びしお 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 厚揚げ彩りあんかけ のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 豚バラ大根 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 ミートボール(黒酢) ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ポトフ のり佃煮 牛乳
昼食	御飯130g 立田揚げ 味噌マヨサラダ 根菜汁 漬物	御飯130g 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のハーブサラダ のっぺい汁 果物	御飯130g 豚肉のおろしポン酢炒め 白菜と干しぶどうのサラダ 味噌汁 果物	栗赤飯 てんぷら 錦糸和え 煮物 清汁 果物	御飯130g 鶏の唐揚げ 焼きなす 青梗菜のスープ 果物	御飯130g 鶏マヨ もずく酢 赤出し 漬物	御飯130g 赤魚の煮つけ 人参ラペ ニラ玉スープ 漬物
間食	ととやき(梅)	★バームクーヘン(チョコ)	★あんみつ風抹茶プリン	★寿モカケーキ	★バナナ抹茶ケーキ	★くろ棒	★おいもケーキ
夕食	御飯130g 鶏つくね もやし和え 人参のツナ炒め	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g ホキのチリソース マカロニサラダ ニラともやし炒め物	御飯130g 鶏肉のハーブ焼き わかめサラダ キャベツ炒め	御飯130g 鯖の塩焼き えび入りコールスローサラダ ピーマンのベーコン炒め	御飯130g 赤魚おろしあんかけ 薩摩芋のカレー風味サラダ 大根の薄くず煮	御飯130g 鶏肉ケチャップ炒め 赤ピーマンのゴマサラダ 金時豆の甘煮(温)
成分	エネルギー(kcal) 1408 たんぱく質 58.3 脂質 54.9	1412 55.8 38.4	1413 59.9 43.6	1405 57.1 37.0	1412 58.5 52.3	1408 57.7 51.9	1415 63.1 34.1

花火大会

食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R7.9.15