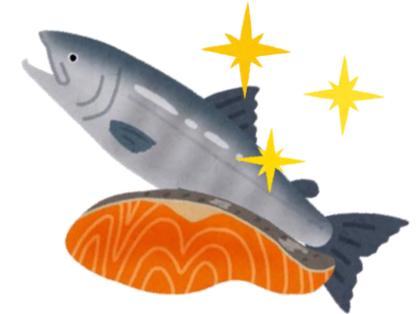




週間献立表(常食)

9月15日は「松花堂弁当」ということで秋メニューを献立に組み込みました。
特に秋が旬な鮭にはアスタキサンチンという色素成分が含まれており、
抗酸化作用や動脈硬化に有効な働きがあります。
また、不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが含まれている為、
血中コレステロールや中性脂肪が気になる方にはおすすめの食材です！！



	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)
朝	米飯 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜中華ソテー 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 温泉たまご いんげんと竹輪の炒め物 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 いなりの煮物 大根香味サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 ウインナーソテー 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き バター醤油炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草のクリーム煮 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐チャンプルー オクラめんつゆ和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 548kcal	I補給 - 548kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 515kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 461kcal
昼	米飯 味噌汁 鶏肉の和風おろし 南瓜の甘煮 たくあん和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁 さわらの山椒焼き 蓮根の炒り煮 スパゲティサラダ 淡雪ゼリー	★松花堂弁当★ きのこご飯 清まし汁 秋さけフライ お煮しめ からし和え キャラメルケーキ	米飯 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 茄子そぼろ炒め 甘酢和え フルーツ(黄桃缶)	ソース焼きそば スープ 棒々鶏 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 肉野菜炒め かぶのかにあんかけ ツナサラダ いちごクレープ	米飯 味噌汁 白身魚のわさびマヨ焼き 里芋のごまだれかけ 焼き茄子 フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 449kcal	I補給 - 569kcal	I補給 - 525kcal	I補給 - 554kcal	I補給 - 527kcal	I補給 - 566kcal	I補給 - 471kcal
夕	米飯 鰯の竜田焼き チリソース炒め 春菊と人参の和え物	米飯 松風焼き ブロッコリーにんにく炒め 菜種和え	米飯 豆腐ハンバーグ煮 さつま芋大学芋風 ほうれん草中華サラダ	米飯 野菜入りオムレツ キャベツの炒め物 オクラ生姜和え	米飯 肉豆腐 しらす和え 佃煮	米飯 メヌケトマトソースがけ いんげん味噌炒め 白菜なめし和え	米飯 かつとじ チンゲン菜とさっと煮 胡瓜とカリフラワーサラダ
	I補給 - 422kcal	I補給 - 412kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 427kcal	I補給 - 399kcal	I補給 - 367kcal	I補給 - 480kcal
合計	I補給 - 1419kcal 蛋白質 58.6g 食塩 8.1g	I補給 - 1529kcal 蛋白質 63.4g 食塩 8g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 55g 食塩 7.7g	I補給 - 1477kcal 蛋白質 59.9g 食塩 7.7g	I補給 - 1441kcal 蛋白質 60.1g 食塩 7.8g	I補給 - 1421kcal 蛋白質 57.5g 食塩 8g	I補給 - 1412kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.1g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)	9月19日 (日)
朝	お粥 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜中華ソテー のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 温泉たまご いんげんと竹輪の炒め物 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 大根香味サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 ウインナーソテー 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き バター醤油炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草のクリーム煮 たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 豆腐チャンプルー オクラめんつゆ和え ふりかけ 牛乳
	Iエネルギー - 562kcal	Iエネルギー - 555kcal	Iエネルギー - 485kcal	Iエネルギー - 496kcal	Iエネルギー - 515kcal	Iエネルギー - 513kcal	Iエネルギー - 461kcal
昼	お粥 味噌汁 小判蒸し 南瓜の甘煮 うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 さわらの山椒焼き イタリアンサラダ たいみそ 淡雪ゼリー	《松花堂弁当》 菜めし粥 清まし汁 秋鮭のバター醤油かけ がんもと里芋の炊き合わせ からし和え キャラメルケーキ	お粥 味噌汁 肉団子 甘酢和え たいみそ フルーツ(白桃缶)	ソース焼きそば スープ 茄子と胡瓜のサラダ フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 ハンバーグ かぶのかにあんかけ うめびしお いちごゼリー	お粥 味噌汁 白身魚のわさびマヨ焼き 里芋のごまだれかけ のり佃煮 フルーツ(みかん缶)
	Iエネルギー - 566kcal	Iエネルギー - 460kcal	Iエネルギー - 499kcal	Iエネルギー - 561kcal	Iエネルギー - 437kcal	Iエネルギー - 551kcal	Iエネルギー - 451kcal
夕	お粥 鱈の竜田焼き チリソース炒め 春菊と人参の和え物	お粥 松風蒸し ブロッコリーにんにく炒め 菜種和え	お粥 豆腐ハンバーグ煮 さつま芋大学芋風 ほうれん草中華サラダ	お粥 野菜入りオムレツ キャベツの炒め物 オクラ生姜和え	お粥 肉豆腐 しらす和え のり佃煮	お粥 メヌケトマトソースがけ いんげん味噌炒め 白菜なめし和え	お粥 ポークカツ揚げ煮 チンゲン菜とさっと煮 胡瓜とカワワ-サラダ
	Iエネルギー - 406kcal	Iエネルギー - 515kcal	Iエネルギー - 428kcal	Iエネルギー - 433kcal	Iエネルギー - 433kcal	Iエネルギー - 367kcal	Iエネルギー - 453kcal
合計	Iエネルギー - 1534kcal	Iエネルギー - 1530kcal	Iエネルギー - 1412kcal	Iエネルギー - 1490kcal	Iエネルギー - 1385kcal	Iエネルギー - 1431kcal	Iエネルギー - 1365kcal
	蛋白質 57.2g	蛋白質 60.6g	蛋白質 54.2g	蛋白質 56.9g	蛋白質 58g	蛋白質 52.8g	蛋白質 50.5g
	食塩 8.8g	食塩 8.2g	食塩 8g	食塩 7.8g	食塩 7.2g	食塩 9g	食塩 6.9g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

