



週間献立表(常食)

9月20日は『敬老の日』ですね。
皆様をお祝いする献立として、『まぐろごま漬け丼』を予定しています。
醤油と酒、みりん、ねりごまを合わせた調味料にまぐろを漬けて、
ご飯に乗せて提供します。

たんぱく質豊富なまぐろを食べて、これからも素敵な笑顔を沢山みせて下さいね。



	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)
朝	米飯 味噌汁 チキンボール 菜種炒め 佃煮 牛乳 I補給 - 495kcal	米飯 味噌汁 ウインナーとかぶの煮物 チンゲン菜のソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 426kcal	米飯 味噌汁 厚焼きたまご和風あん 茄子とボン酢和え 漬物 牛乳 I補給 - 494kcal	米飯 味噌汁 豆腐ほたてあんかけ ブロッコリーとハムのサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 473kcal	米飯 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 I補給 - 486kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き オクラ和風サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 459kcal	米飯 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜味噌和え 梅干 牛乳 I補給 - 436kcal
昼	★敬老の日★ まぐろごま漬け丼 すまし汁 茶碗蒸し薄くすあんかけ オクラの浅漬け まんじゅう I補給 - 451kcal	★十五夜★ 月見そば ガーリック炒め とびっこ和え お月見ゼリー I補給 - 489kcal	米飯 味噌汁 豚肉しょうが炒め 小松菜の煮浸し 海草サラダ フルーツ(りんご缶) I補給 - 500kcal	★秋分の日★ さつま芋ごはん きのこ汁 鶏のちゃんちゃん焼き 竹の子土佐炒め 胡瓜漬 水ようかん(こしあん) I補給 - 465kcal	米飯 味噌汁 たらの竜田揚げ ごぼう韓国風炒め 人参サラダ フルーツ(洋梨缶) I補給 - 491kcal	米飯 味噌汁 照り焼きチキン ブロッコリー香味炒め 豆腐サラダ フルーツ(みかん缶) I補給 - 520kcal	米飯 味噌汁 他人煮 キャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(白桃缶) I補給 - 570kcal
夕	米飯 麻婆豆腐 中華甘酢和え さつま芋サラダ I補給 - 521kcal	米飯 チキン南蛮 野菜炒め 春菊ごま和え I補給 - 503kcal	米飯 コロッケ 大根和風炒め いんげんかつお和え I補給 - 440kcal	米飯 さわらのアップル焼き 青菜と角天炒め 白菜のお浸し I補給 - 423kcal	米飯 ハンバーグ玉葱ソース じゃが芋ポトフ 小松菜サラダ I補給 - 418kcal	米飯 赤魚甘酢あん ほうれん草と豚バラソテー とろろ芋 I補給 - 444kcal	米飯 ほっけ和風ムニエル さつま芋小倉あん 大根ピクルス I補給 - 417kcal
合計	I補給 - 1467kcal 蛋白質 61.7g 食塩 6.5g	I補給 - 1418kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.5g	I補給 - 1434kcal 蛋白質 52.6g 食塩 7.9g	I補給 - 1361kcal 蛋白質 58.1g 食塩 7.3g	I補給 - 1395kcal 蛋白質 56g 食塩 8g	I補給 - 1423kcal 蛋白質 61.6g 食塩 6.7g	I補給 - 1423kcal 蛋白質 52.8g 食塩 6.7g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	9月20日 (月)	9月21日 (火)	9月22日 (水)	9月23日 (木)	9月24日 (金)	9月25日 (土)	9月26日 (日)
朝	お粥 味噌汁 チキンボール 菜種炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 495kcal	お粥 味噌汁 ウインナーとかぶの煮物 チンゲン菜のソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 426kcal	お粥 味噌汁 厚焼きたまご和風あん 茄子とボン酢和え たいみそ 牛乳 I補給 - 521kcal	お粥 味噌汁 豆腐ほたてあんかけ ブロッコリーとハムのサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 473kcal	お粥 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 I補給 - 486kcal	お粥 味噌汁 目玉焼き オクラ和風サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 459kcal	お粥 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜味噌和え うめびしお 牛乳 I補給 - 437kcal
昼	★敬老の日★ お粥 すまし汁 まぐろごま漬け 茶碗蒸し薄くずあんかけ オクラの浅漬け まんじゅう I補給 - 463kcal	★十五夜★ 月見そば ガーリック炒め ほうれん草みそマヨサラダ お月見ゼリー I補給 - 472kcal	お粥 味噌汁 小判蒸し 小松菜の煮浸し うめびしお フルーツ(白桃缶) I補給 - 551kcal	★秋分の日★ さつま芋粥 すまし汁 肉団子味噌バター煮 胡瓜漬 煮豆 水ようかん(こしあん) I補給 - 615kcal	お粥 味噌汁 かれのい漬け焼き 人参サラダ のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 402kcal	お粥 味噌汁 松風蒸し 豆腐サラダ たいみそ フルーツ(みかん缶) I補給 - 600kcal	お粥 味噌汁 卵とじ マカロニサラダ のり佃煮 フルーツ(白桃缶) I補給 - 541kcal
夕	お粥 麻婆豆腐 中華甘酢和え さつま芋サラダ I補給 - 520kcal	お粥 のし焼き 野菜炒め 春菊ごま和え I補給 - 532kcal	お粥 マスのお好み焼き風 大根和風炒め いんげんかつお和え I補給 - 425kcal	お粥 さわらのアップル焼き 青菜と角天炒め 白菜のお浸し I補給 - 411kcal	お粥 ハンバーグ玉葱ソース じゃが芋ポトフ 小松菜サラダ I補給 - 513kcal	お粥 赤魚甘酢あん ほうれん草と豚バラソテー とろろ芋 I補給 - 427kcal	お粥 ほっけ和風ムニエル さつま芋小倉あん 大根ピクルス I補給 - 399kcal
合計	I補給 - 1478kcal 蛋白質 61.4g 食塩 6.3g	I補給 - 1430kcal 蛋白質 54.6g 食塩 7.9g	I補給 - 1497kcal 蛋白質 61.6g 食塩 8.7g	I補給 - 1499kcal 蛋白質 57g 食塩 7.4g	I補給 - 1401kcal 蛋白質 61.5g 食塩 8.3g	I補給 - 1486kcal 蛋白質 59.5g 食塩 7.4g	I補給 - 1377kcal 蛋白質 51.8g 食塩 7.3g

※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。

栄養管理課