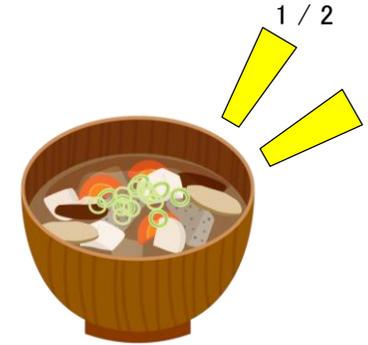




## 週間献立表(常食)

暑い夏から一気に気温が下がり、秋らしくなってきましたね。  
 寒暖差で体調を崩さないよう、体あたたまるメニューとして  
 『けんちん汁』を提供する予定です。  
 けんちん汁に含まれるごぼうは、太すぎず、ひげ根が細く、  
 長くしっかりしたものを選びと良いですよ！！



	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)
朝	米飯 味噌汁 煮奴 チンゲン菜の炒め物 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 車麩と野菜の薄くす煮 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き キャベツと厚揚げ炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ銀あんかけ ブロッコリートマト煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 白菜中華煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おかか和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐 キャベツバターソテー ふりかけ 牛乳
	I礼ギ - 451kcal	I礼ギ - 447kcal	I礼ギ - 445kcal	I礼ギ - 513kcal	I礼ギ - 503kcal	I礼ギ - 488kcal	I礼ギ - 472kcal
昼	塩ラーメン 春巻 ほうれん草錦糸和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ スナッパえんどうのソテー もやしゴマ酢和え クリームワッフル	米飯 味噌汁 赤魚南部焼き 野菜ビーフン 青菜のお浸し フルーツ(みかん缶)	米飯 けんちん汁 かれいの煮魚 レバー炒め ピーマンのナムル フルーツ(白桃缶)	ささみチーズフライカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 ハスカップゼリー	米飯 味噌汁 鶏肉のムニエル ジャーマンポテト ゆず醤油和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー 白菜の梅風味サラダ 吹雪まんじゅう
	I礼ギ - 489kcal	I礼ギ - 531kcal	I礼ギ - 452kcal	I礼ギ - 415kcal	I礼ギ - 556kcal	I礼ギ - 482kcal	I礼ギ - 557kcal
夕	米飯 さば味噌煮 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え	米飯 干草焼き オイスター炒め 大根青じそサラダ	米飯 つくね焼き ポテトサラダ オクラの浅漬け	米飯 豚肉のポン酢だれ コンソメ煮 人参サラダ	米飯 めぬけの七味焼き キャベツとハムの甘辛炒め 春菊の酢味噌和え	米飯 さわらバーベキュウソース なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ	米飯 豚肉焼肉風 いんげんゴマ風味炒め ドレッシング和え
	I礼ギ - 514kcal	I礼ギ - 425kcal	I礼ギ - 493kcal	I礼ギ - 532kcal	I礼ギ - 402kcal	I礼ギ - 429kcal	I礼ギ - 463kcal
合計	I礼ギ - 1454kcal	I礼ギ - 1403kcal	I礼ギ - 1390kcal	I礼ギ - 1460kcal	I礼ギ - 1461kcal	I礼ギ - 1399kcal	I礼ギ - 1492kcal
	蛋白質 53.4g	蛋白質 59.9g	蛋白質 57.8g	蛋白質 58.3g	蛋白質 55.1g	蛋白質 57.1g	蛋白質 58.4g
	食塩 9.9g	食塩 7.2g	食塩 6.8g	食塩 6.8g	食塩 8g	食塩 7.9g	食塩 6.4g

# 週 間 献 立 表 (軟菜食)

	9月6日 (月)		9月7日 (火)		9月8日 (水)		9月9日 (木)		9月10日 (金)		9月11日 (土)		9月12日 (日)	
朝	お粥 味噌汁 煮奴 チンゲン菜の炒め物 のり佃煮 牛乳		お粥 味噌汁 車麩と野菜の薄くす煮 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き キャベツと厚揚げ炒め たいみそ 牛乳		お粥 味噌汁 オムレツ銀あんかけ ブロッコリートマト煮 ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 納豆 白菜中華煮浸し 牛乳		お粥 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おかか和え うめびしお 牛乳		お粥 味噌汁 たまご豆腐 キャベツバターソテー ふりかけ 牛乳	
	I補給 - 465kcal		I補給 - 447kcal		I補給 - 470kcal		I補給 - 513kcal		I補給 - 503kcal		I補給 - 489kcal		I補給 - 472kcal	
昼	塩ラーメン かにしゅうまい ほうれん草錦糸和え フルーツ (マンゴー缶)		お粥 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 ゴマ酢和え うめびしお ミルクプリン		お粥 味噌汁 赤魚にんにく醤油焼き サラダ のり佃煮 フルーツ (みかん缶)		お粥 けんちん汁 かれいの煮魚 なすとしらすのナムル うめびしお フルーツ (白桃缶)		お粥 スープ カレーシチュー フレンチサラダ たいみそ ハスカップゼリー		お粥 味噌汁 のし焼き ジャーマンポテト のり佃煮 フルーツ (マンゴー缶)		お粥 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー たいみそ 吹雪まんじゅう	
	I補給 - 521kcal		I補給 - 578kcal		I補給 - 405kcal		I補給 - 363kcal		I補給 - 507kcal		I補給 - 606kcal		I補給 - 558kcal	
夕	お粥 ほっけ味噌煮 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え		お粥 千草蒸し オイスター炒め 大根青じそサラダ		お粥 松風蒸し ポテトサラダ オクラの浅漬け		お粥 和風ハンバーグ コンソメ煮 人参サラダ		お粥 めぬけの大葉焼き キャベツとハムの甘辛炒め 春菊の酢味噌和え		お粥 さわらばーベキュウソース なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ		お粥 肉団子焼肉のたれ炒め いんげんゴマ風味炒め ドレッシング和え	
	I補給 - 399kcal		I補給 - 417kcal		I補給 - 558kcal		I補給 - 521kcal		I補給 - 402kcal		I補給 - 426kcal		I補給 - 546kcal	
合計	I補給 -	1385kcal	I補給 -	1442kcal	I補給 -	1433kcal	I補給 -	1397kcal	I補給 -	1412kcal	I補給 -	1521kcal	I補給 -	1576kcal
	蛋白質	54.2 g	蛋白質	60.4 g	蛋白質	52 g	蛋白質	56.1 g	蛋白質	54.6 g	蛋白質	55.6 g	蛋白質	56.6 g
	食塩	10.4 g	食塩	8.3 g	食塩	7 g	食塩	7.7 g	食塩	6.9 g	食塩	9.4 g	食塩	7 g

※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。