



週間献立表(常食)

今週は松花堂弁当が入っています。きのこご飯に鮭の菜種焼きと秋の味覚たっぷりです。

きのこには生活習慣病に役立つ食物繊維やビタミンDがたっぷり含まれています。旬の栄養素を取り入れて免疫力をUPさせましょう！



	9月12日(月)	9月13日(月)	9月14日(月)	9月15日(月)	9月16日(月)	9月17日(月)	9月18日(月)
朝	米飯 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜ナムル 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐 いんげんとお魚ソーセージ炒め 漬物 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 バター醤油ソテー 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 - 496kcal	I補給 - 445kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 479kcal	I補給 - 499kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 447kcal
昼	米飯 味噌汁 鶏肉の油淋鶏ソース 南瓜の甘煮 菜の花ドレッシング和え どら焼き(こしあん)	米飯 味噌汁 さわらの山椒焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 スパゲティサラダ フルーツ(黄桃缶)	《松花堂弁当》 きのこご飯 清まし汁 鮭の菜種焼き お煮しめ からし和え フルーツカクテル	肉うどん さつま芋と切り昆布煮 オリーブオイル和え プリン	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(洋梨缶)	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 いちごクレープ	米飯 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 里芋のごまだれかけ 和風サラダ フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 544kcal	I補給 - 573kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 572kcal	I補給 - 543kcal	I補給 - 546kcal	I補給 - 501kcal
夕	米飯 鱈の竜田焼き チリソース炒め ほうれん草中華サラダ	米飯 豚肉と野菜のカレーソテー 里芋の煮っころがし 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ソテー 白菜ポン酢和え	米飯 野菜入りオムレツ キャベツとすり身の炒め物 オクラ生姜和え	米飯 麻婆豆腐 大根菜めし炒め 胡瓜とカリフラワーサラダ	米飯 メヌケトマトソースがけ いんげん味噌炒め さつま芋サラダ	米飯 かつとじ チンゲン菜とはんぺんのさっと煮 佃煮
	I補給 - 437kcal	I補給 - 414kcal	I補給 - 433kcal	I補給 - 423kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 454kcal	I補給 - 456kcal
合計	I補給 - 1477kcal	I補給 - 1432kcal	I補給 - 1371kcal	I補給 - 1474kcal	I補給 - 1524kcal	I補給 - 1463kcal	I補給 - 1404kcal
	蛋白質 58.7g 食塩 8.2g	蛋白質 53.3g 食塩 8g	蛋白質 58.8g 食塩 6.7g	蛋白質 63.1g 食塩 8.4g	蛋白質 60.1g 食塩 7.9g	蛋白質 54.8g 食塩 7.8g	蛋白質 56.2g 食塩 8g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	9月12日(月)	9月13日(月)	9月14日(月)	9月15日(月)	9月16日(月)	9月17日(月)	9月18日(月)
朝	お粥 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜ナムル たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐 いんげんとお魚ソーセージ炒め のり佃煮 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 バター醤油ソテー 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 うめびしお 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栄養 - 522kcal	I栄養 - 459kcal	I栄養 - 470kcal	I栄養 - 479kcal	I栄養 - 499kcal	I栄養 - 467kcal	I栄養 - 447kcal
昼	お粥 味噌汁 ハンバーグ油淋鶏ソース 南瓜の甘煮 のり佃煮 抹茶水ようかん	お粥 味噌汁 さわらの山椒焼き マカロニサラダ うめびしお フルーツ(みかん缶)	《松花堂弁当》 菜めし粥 清まし汁 鮭の菜種焼き お煮しめ からし和え フルーツ(白桃缶)	肉うどん さつま芋甘煮 オリーブオイル和え プリン	お粥 味噌汁 肉団子旨塩煮 甘酢和え のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 小判蒸し(青しそだれ) ゆず醤油和え たいみそ いちごムース	お粥 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 和風サラダ うめびしお フルーツ(みかん缶)
	I栄養 - 607kcal	I栄養 - 496kcal	I栄養 - 457kcal	I栄養 - 492kcal	I栄養 - 536kcal	I栄養 - 576kcal	I栄養 - 429kcal
夕	お粥 かれいの竜田焼き チリソース炒め ほうれん草中華サラダ	お粥 豚肉と野菜のカレーソテー 里芋の煮っころがし 春菊と人参の和え物	お粥 のし焼き(甘辛みそだれ) ブロッコリーにんにくソテー 白菜ポン酢和え	お粥 野菜入りオムレツ キャベツとすり身の炒め物 オクラ生姜和え	お粥 麻婆豆腐 大根菜めし炒め 胡瓜とカリフラワーサラダ	お粥 メヌケトマトソースがけ いんげん味噌炒め さつま芋サラダ	お粥 かつ煮 チンゲン菜とはんぺんのさっと煮 たいみそ
	I栄養 - 403kcal	I栄養 - 434kcal	I栄養 - 506kcal	I栄養 - 433kcal	I栄養 - 481kcal	I栄養 - 445kcal	I栄養 - 430kcal
合計	I栄養 - 1532kcal	I栄養 - 1389kcal	I栄養 - 1433kcal	I栄養 - 1404kcal	I栄養 - 1516kcal	I栄養 - 1488kcal	I栄養 - 1306kcal
	蛋白質 56.6g 食塩 8.7g	蛋白質 50.3g 食塩 7.8g	蛋白質 55.2g 食塩 7.8g	蛋白質 53.9g 食塩 8.4g	蛋白質 57.7g 食塩 8g	蛋白質 53.9g 食塩 9g	蛋白質 50.1g 食塩 7.5g

※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