

週 間 献 立 表 (常食)



今週は、「敬老の日」に「秋分の日」と豪華メニューになっています。
 敬老の日は、彩り鮮やかなバラちらし寿司をお楽しみ下さい！
 これからも皆様の素敵な笑顔を見ることができるようおいしいお食事の
 提供を頑張ります！



	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25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 - 479kcal	米飯 味噌汁 かぶのコンソメ煮 チンゲン菜のソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 461kcal	米飯 味噌汁 オムレツ 茄子とポン酢和え 漬物 牛乳 I補給 - 458kcal	米飯 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 I補給 - 465kcal	米飯 味噌汁 ひろうすの煮物 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 目玉焼き オクラ和風サラダ 梅干 牛乳 I補給 - 439kcal	米飯 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜味噌和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 426kcal
昼	《敬老の日》 バラちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 白和え まんじゅう(紅) I補給 - 494kcal	五目にゆうめん ミニメンチカツ 辛子酢味噌和え 青りんごゼリー I補給 - 547kcal	米飯 味噌汁 豚肉カレー醤油ソテー ひじきの五目煮 しその実和え フルーツ(パイン缶) I補給 - 510kcal	米飯 味噌汁 白身魚フライ ごぼうピリ辛炒め 人参サラダ フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 540kcal	《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 - 462kcal	米飯 味噌汁 メヌケ甘酢あん 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 - 508kcal	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 - 583kcal
夕	米飯 鶏肉の磯部焼き 中華甘酢和え かぼちゃサラダ I補給 - 428kcal	米飯 さわらのガーリック焼き 野菜炒め 春菊ごま和え I補給 - 434kcal	米飯 コロッケ 大根和風炒め いんげんかつおマヨ和え I補給 - 470kcal	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 - 424kcal	米飯 さばの生姜煮 青菜と角天炒め 白菜のお浸し I補給 - 451kcal	米飯 ★牛肉と春雨の五目炒め ほうれん草ナムル ザーサイ I補給 - 457kcal	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 - 1401kcal I補給 - 53.1g 食塩 7.2g	I補給 - 1442kcal I補給 - 57.6g 食塩 10.4g	I補給 - 1438kcal I補給 - 51.5g 食塩 6.7g	I補給 - 1429kcal I補給 - 53.5g 食塩 7.6g	I補給 - 1386kcal I補給 - 55.2g 食塩 7.2g	I補給 - 1404kcal I補給 - 66.5g 食塩 6.9g	I補給 - 1426kcal I補給 - 54.3g 食塩 6.6g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	9月19日（月）	9月20日（火）	9月21日（水）	9月22日（木）	9月23日（金）	9月24日（土）	9月25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 - 479kcal	お粥 味噌汁 かぶのコンソメ煮 チンゲン菜のソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 461kcal	お粥 味噌汁 オムレツ 茄子とポン酢和え たいみそ 牛乳 I補給 - 483kcal	お粥 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 I補給 - 465kcal	お粥 味噌汁 ひろうすの煮物 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 目玉焼き オクラ和風サラダ うめびしお 牛乳 I補給 - 440kcal	お粥 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜味噌和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 426kcal
昼	《敬老の日》 お粥 清し汁 漬けまぐろ 茶碗蒸し 白和え ようかん（梅） I補給 - 457kcal	五目にゅうめん メンチカツ風 辛子酢味噌和え 青りんごゼリー I補給 - 562kcal	お粥 味噌汁 肉団子カレー醤油煮 カリフラワーサラダ うめびしお フルーツ（白桃缶） I補給 - 546kcal	お粥 味噌汁 メルルーサ幽庵焼き 人参サラダ のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 429kcal	《秋分の日》 さつま芋粥 すまし汁 のし焼き（味噌バターだれ） 胡瓜の塩麹漬け 煮豆 水ようかん（こしあん） I補給 - 618kcal	お粥 味噌汁 メヌケ甘酢あん ブロッコリー香味炒め のり佃煮 フルーツ（みかん缶） I補給 - 453kcal	お粥 味噌汁 他人煮 マカロニサラダ たいみそ フルーツ（白桃缶） I補給 - 624kcal
夕	お粥 松風蒸し（もろみ味噌だれ） 中華甘酢和え かぼちゃサラダ I補給 - 563kcal	お粥 さわらのガーリック焼き 野菜炒め 春菊ごま和え I補給 - 433kcal	お粥 すり身のガラスープ煮 大根和風炒め いんげんかつおマヨ和え I補給 - 405kcal	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 - 542kcal	お粥 赤魚の生姜煮 青菜と角天炒め 白菜のお浸し I補給 - 329kcal	お粥 肉団子中華煮 ほうれん草ナムル たいみそ I補給 - 477kcal	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 - 1499kcal 蛋白質 59.5g 食塩 7.9g	I補給 - 1456kcal 蛋白質 58.2g 食塩 10.3g	I補給 - 1434kcal 蛋白質 52.2g 食塩 7.8g	I補給 - 1436kcal 蛋白質 60.5g 食塩 7.8g	I補給 - 1420kcal 蛋白質 54.2g 食塩 7.1g	I補給 - 1370kcal 蛋白質 55.1g 食塩 7.6g	I補給 - 1449kcal 蛋白質 51.3g 食塩 6.3g

※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