



〈献立表〉
8/31～9/13



	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食	メロンパン 黄桃缶 牛乳	レーズントッパ オレンジ 牛乳	NEGMAROL30g×2 洋ナシ缶 牛乳	カスタードクリームパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	おいものクリームパン ミカン缶 牛乳	ミルクツイスト パイ 牛乳
昼食	鶏肉と法連草のカレー 卵サラダ 青りんごゼリー 福神漬 	米飯 ブリの焼き浸し 厚揚げの煮物 春菊とかにかまの和えもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 ポークソテーねぎソース なすのうま煮 チーズとりんごのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鰯の塩焼き 野菜炒め 菜の花の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハンバーグきのこトマトソース 炒り豆腐 サラダ 水菜とトマトのサラダ コンソメスープ ふりかけ	菜飯おにぎり 冷やしおろしそば はんぺんの黒ゴマ天ぷら 小松菜のポン酢あえ	米飯 油淋鶏（ユーリンチー） ジャーマンポテト シロナとハムの梅風味あえ 中華スープ ふりかけ 
夕食	米飯 鰯のかば焼き キャベツのおかかポン酢あえ 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 チキンピカタ 白菜のサラダ 五目豆 シソの実漬 	米飯 マスのパン粉焼きタルタルソース 和風スパゲッティサラダ じゃが芋の味噌煮 ピーマン漬	米飯 豚肉とキャベツの炒め物 シロナとソーセージのサラダ 里芋の揚げ煮 刻みたくあん	米飯 鯖の味噌煮  ブロッコリーの青じそドレあえ 法連草とベーコンのバター醤油炒め シバ漬け	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツとハムの焙煎ゴマドレあえ 具たくさん汁 青かっぱ漬 	米飯 タラのマヨネーズ焼き 菜の花とソーセージの和え物 レンコンのきんぴら つぼ漬
3時	ふわふわワッフル（宇治抹茶） 紅茶	やわらか大福 お茶	紅茶ゼリー コーヒー	しっとり饅頭（吹雪） お茶	揚げパン 紅茶	カップエビせん お茶	焼きドーナツ（チョコ） コーヒー
	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 55.4 g 炭水化物 246.0 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.9 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 56.8 g 炭水化物 222.6 g 食塩 6.1 g 食物繊維 15.0 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 53.4 g 炭水化物 241.5 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.5 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 55.8 g 炭水化物 247.2 g 食塩 6.3 g 食物繊維 12.8 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 54.9 g 炭水化物 235.8 g 食塩 7.6 g 食物繊維 14.6 g	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 59.0 g 炭水化物 213.6 g 食塩 7.0 g 食物繊維 17.1 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 62.9 g 炭水化物 221.3 g 食塩 6.0 g 食物繊維 11.7 g
	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	ワッサンデニッシュ オレンジ 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	NEGMAROL30g×2 バナナ 牛乳	チョコカスター りんご缶 牛乳	黒糖みるく ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 シルバーのきじ焼き 大根のそぼろ炒め うざく 味噌汁 ふりかけ	米飯 国産黒毛和牛入りコロケ マカロニサラダ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ 	米飯 マスの酒粕焼き 青梗菜の和風あえ 大根とベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 塩ラーメン レモン香る真鯛かつ 菜の花と小柱の和え物 	米飯 タラの甘酢あんかけ 胡瓜とあげの胡麻和え 揚げなすの田楽 清汁 ふりかけ	米飯 すき焼き風煮 じゃが芋のあんかけ ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ	海鮮中華丼 和風サラダ にら玉 中華スープ 
夕食	米飯 肉じゃが 白菜の和風サラダ ピーマンと焼き豚の炒め物 青かっぱ漬 	米飯 ほきのホイル焼き風 おくらの胡麻和え 南瓜の煮物 桜漬け	米飯 豆腐の肉あんかけ 胡瓜のゆずドレあえ 長芋の含め煮 ピーマン漬け	米飯 鯖のピリ辛焼き 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け	米飯 豆腐チャンプルー 青梗菜のマヨネーズあえ 大根の煮物 たくあん	米飯 ぶりの塩焼き シロナとかまぼこの和風あえ グリンピースの卵とじ つぼ漬	米飯 鶏肉の山椒焼き 蓮根の炒め物 カリフラワーとツナのサラダ 赤かっぱ漬
3時	小倉あんパイ お茶	ムースシュー コーヒー	黒ゴマプリン お茶	チョコチップクッキー 紅茶	どらやき（抹茶あん） お茶	マフィン コーヒー	あずき蒸しパン お茶
	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 57.0 g 炭水化物 248.0 g 食塩 5.7 g 食物繊維 14.3 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 58.6 g 炭水化物 242.6 g 食塩 6.2 g 食物繊維 14.4 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 52.9 g 炭水化物 227.2 g 食塩 6.1 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 60.8 g 炭水化物 221.7 g 食塩 7.3 g 食物繊維 12.7 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 59.6 g 炭水化物 222.3 g 食塩 5.9 g 食物繊維 10.2 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 64.4 g 炭水化物 232.4 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.8 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 56.2 g 炭水化物 220.7 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.2 g