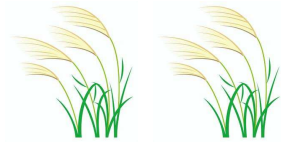




〈献立表〉
9/14～9/27



	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	ミルクツイスト 白桃缶 牛乳	黒糖みるく オレンジ 牛乳	ショコラロール バナナ 牛乳	マルロ-ル30 g × 2 洋ナシ缶 牛乳	レーズントッパ りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	なつかしあんぱん パン 牛乳
昼食	米飯 牛肉の柳川風煮 揚げ出し豆腐 サラダ 味噌汁 ふりかけ	＊＊松花堂弁当＊＊ 松茸ご飯 赤魚の西京焼き 炊き合わせ 菜の花のからし和え すまし汁	おにぎり（ゴマ塩） カレーうどん 野菜炒め 胡瓜と人参の中華あえ	米飯 ロースかつ&たらの一ロフライ 茄子のそぼろ炒め 豆苗とコーンのサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 麻婆豆腐 かに玉 小松菜とちりめんのあえもの 中華スープ ふりかけ	米飯 マスの梅マヨ焼き 三度豆のバター炒め ポテトサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 お好み焼き じゃが芋ののり塩炒め 寒天サラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鰯の利休焼き カニカマと玉ねぎのサラダ 小松菜の煮浸し 青かっぱ漬	米飯 ポークチャップ風 アスパラのゆずかつおあえ じゃが芋のそぼろあんかけ ピーマン漬	米飯 ほっけの塩焼き 青梗菜とかにかまのサラダ 具たくさん汁 つぼ漬	米飯 ぶりの味噌煮 白菜とハムの和えもの さつま芋の煮物 たくあん	米飯 シルバーの野菜あんかけ 大根と水菜の和え物 ヒジキの煮物 しその実漬	米飯 鶏肉のごま焼 シロナとかまぼこの和え物 里芋の炒め煮 赤かっぱ漬け	米飯 めばるの煮つけ 小松菜の醤油マヨあえ 筍の煮物 しば漬け
3時	バウムクーヘン コーヒー	オペラ 紅茶	栗かすてら饅頭 お茶	紫いも饅頭 お茶	アップルティーケーキ コーヒー	しっとり饅頭（小麦） お茶	カスタードプリン 紅茶
	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 74.3 g 炭水化物 224.2 g 食塩 5.7 g 食物繊維 9.8 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 55.5 g 炭水化物 230.2 g 食塩 7.4 g 食物繊維 15.3 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 55.9 g 炭水化物 227.2 g 食塩 6.8 g 食物繊維 11.1 g	エネルギー 1665 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 57.2 g 炭水化物 249.8 g 食塩 6.8 g 食物繊維 11.2 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 51.6 g 炭水化物 231.4 g 食塩 7.2 g 食物繊維 12.4 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 62.2 g 炭水化物 229.5 g 食塩 5.5 g 食物繊維 11.4 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 47.6 g 炭水化物 252.1 g 食塩 6.0 g 食物繊維 13.9 g
	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳	いちごジャムパン オレンジ 牛乳	黒糖ロールパン 洋ナシ缶 牛乳	なつかしあんぱん バナナ 牛乳	おいものクリームパン りんご缶 牛乳	ショコラロール ミカン缶 牛乳	マルロ-ル30 g × 2 パン 牛乳
昼食	＊＊敬老の日＊＊ 赤飯 ステーキ 鮭の塩焼き なます 梨 赤だし	米飯 肉豆腐 白菜の焙煎ゴマあえ きんぴらごぼう 味噌汁 ふりかけ	米飯 ぶりの七味焼き 白菜とシメジの醤油炒め煮 法連草と大根の胡麻和え 清汁 ふりかけ	米飯 牛肉の中華風炒め 揚げなすのあんかけ 春菊とかにかまの和えもの 中華スープ ふりかけ	菜飯おにぎり えび天そば 温泉卵 シロナとツナの和え物	米飯 鶏肉の香味焼き 大根とわかめの和え物 ぜんまいの炒め煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 ふっくら千草焼 シロナのコンソメ炒め ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏肉の梅じそ焼 ハウレン草とえのきの和風あえ じゃが芋のバター炒め ピーマン漬	米飯 シルバーのマヨネーズ焼き 青梗菜の中華あえ 里芋とツナの炒め物 しその実漬	米飯 チキンのはちみつレモン焼き 胡瓜の白ドレサラダ ビーフン炒め つぼ漬	米飯 ますのみぞれかけ 小松菜とハムのサラダ さつま芋と切り昆布の煮物 青かっぱ漬	米飯 豚肉の炒め物ゴマたれかけ オクラのおかかあえ 味噌汁 赤かっぱ漬け	米飯 鰹のごま照焼き チーズとコーンのサラダ 高野豆腐の煮物 たくあん	米飯 豚肉の竜田揚げレモン添え 茄子の含め煮 マカロニサラダ しば漬け
3時	練り切り（紅葉の集） お茶	紅茶ケーキ コーヒー	☆☆秋分の日☆☆ おはぎ（さつま芋餡） お茶	コッ蒸しパン 紅茶	☆☆十五夜☆☆ うさぎまんじゅう お茶	チョコババロア コーヒー	味噌饅頭 お茶
	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 70.4 g 炭水化物 223.2 g 食塩 6.0 g 食物繊維 14.4 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 62.2 g 炭水化物 237.8 g 食塩 5.1 g 食物繊維 14.1 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 61.4 g 炭水化物 220.8 g 食塩 5.9 g 食物繊維 9.5 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 50.1 g 炭水化物 268.4 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.6 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 58.5 g 炭水化物 213.4 g 食塩 7.4 g 食物繊維 14.0 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 62.6 g 炭水化物 211.3 g 食塩 6.3 g 食物繊維 8.2 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 58.7 g 炭水化物 228.9 g 食塩 7.3 g 食物繊維 12.0 g