



〈献立表〉
9/28～10/11



	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	黒糖みるく 白桃缶 牛乳	レーズントッパ オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ バナナ 牛乳	はちみつブンブン りんご缶 牛乳	ホワイトミルク ミカン缶 牛乳	ワッパンデニッシュ パイン 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 味噌ラーメン 焼き餃子（ポン酢） ブロッコリーのピーナッツあえ 	米飯 アジフライとホタテ風味フライ 白菜の梅ドレあえ 南瓜含め煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉団子の酢豚風 小松菜とソーセージの醤油炒め 三度豆のゴマあえ 中華スープ ふりかけ	大豆のカレーライス 野菜サラダ いちごムース 福神漬 	米飯 ビーフシチュー 小松菜の梅風味あえ たけのこの中華炒め ふりかけ 	米飯 ブリの塩麹焼き ひじき煮 春菊のゴマ醤油あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンの香草パン粉焼き 青梗菜の醤油あえ もやしのそぼろ炒め 味噌汁 ふりかけ 
夕食	米飯 ホッケの照り焼き 菜の花の和え物 清汁 桜漬け	米飯 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなツナの和えもの グリーンピースと卵の炒め物 つぼ漬け	米飯 ホキのピザ風味焼き 水菜とコーンのサラダ 切干大根煮 たくあん	米飯 シルバーの野菜あんかけ キャベツの棒棒鶏ドレあえ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 マスの山椒焼き ブロッコリーのゴマ醤油あえ 味噌汁 しその実漬	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 人参サラダ 長芋の甘辛炒め ピーマン漬け	米飯 鰯の胡麻漬け焼き ビーフンのサラダ キャベツのカレー炒め 赤かっぱ漬け
3時	チョコバウム 紅茶	もみじまんじゅう お茶 	マールケーキ（1/2） コーヒー	抹茶蒸しパン お茶	フルーツポンチ 紅茶	やわらかクリーム大福 お茶	ワッフルカスタード コーヒー
	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 48.8 g 炭水化物 224.9 g 食塩 7.5 g 食物繊維 13.2 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 50.1 g 炭水化物 247.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 15.9 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 49.3 g 炭水化物 256.9 g 食塩 6.7 g 食物繊維 13.6 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 52.8 g 炭水化物 240.5 g 食塩 7.0 g 食物繊維 16.3 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 57.1 g 炭水化物 226.3 g 食塩 6.1 g 食物繊維 11.6 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 62.0 g 炭水化物 232.8 g 食塩 6.0 g 食物繊維 15.8 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 60.1 g 炭水化物 215.4 g 食塩 7.0 g 食物繊維 9.5 g
	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	くるくるミルクデニッシュ 白桃缶 牛乳	チョコカスター オレンジ 牛乳	黒糖ツイスト 洋ナシ缶 牛乳	豆乳クリームパン バナナ 牛乳	黒糖ロールパン りんご缶 牛乳	マルロール30 g × 2 ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン パイン 牛乳
昼食	米飯 鯖の生姜煮 大根のごまあえ なすの味噌煮 清汁 ふりかけ	親子丼 蒸し焼売 わけぎの辛子和え 赤だし 	米飯 マスのムニエル変わりタルタル 白菜とトマトの梅風味サラダ 煮奴 味噌汁 ふりかけ	米飯 にんにくの芽と豚肉の炒め物 エリンギの炒め物 しろなと昆布のゴマ和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚カツと鮭入りクリームコロッケ 小松菜とかにかまのサラダ ぶどうゼリー 味噌汁 ふりかけ  	米飯 肉じゃが ほうれん草とベーコンの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁 ふりかけ 	菜飯おにぎり あんかけうどん ネギ入り卵焼き さつま芋のサラダ
夕食	米飯 豆腐チャンプルー 青梗菜の中華あえ ジャーマンポテト 赤かっぱ漬け	米飯 ホッケの香味焼き 胡瓜のなめ茸和 大根の炒め煮 ピーマン漬	米飯 肉団子の中華あんかけ 長芋のサラダ 春雨の炒め物 つぼ漬 	米飯 鰯のごま焼き オクラとソーセージのゆずかつお じゃが芋とベーコンのカレー炒め たくあん	米飯 ポトフ風 豆苗とコーンのサラダ グリーンピースと卵の炒め物 青かっぱ漬	米飯 ほきの梅照り焼き キャベツの白ドレサラダ 小松菜の鶏ミンチの炒め物 しその実漬	米飯 鶏つくねの和風焼き スパゲッティサラダ（かにかま入） 味噌汁 桜漬け 
3時	きなこ蒸しパン お茶	ヨーグルトババロア コーヒー	まがりせんべい りんごジュース	バームロール 紅茶	かぼちゃ饅頭 お茶	リングドーナツ コーヒー 	今川焼（カスタード） お茶
	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 63.2 g 炭水化物 229.8 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 56.3 g 炭水化物 233.8 g 食塩 7.0 g 食物繊維 9.9 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 50.5 g 炭水化物 254.3 g 食塩 6.1 g 食物繊維 12.9 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 56.4 g 炭水化物 241.2 g 食塩 6.0 g 食物繊維 14.9 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 54.1 g 炭水化物 239.8 g 食塩 6.8 g 食物繊維 14.4 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 56.1 g 炭水化物 230.2 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.3 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 49.9 g 炭水化物 246.0 g 食塩 7.9 g 食物繊維 11.3 g