野瀬

日付	9月5日（日）	9月6日（月）	9月7日（火）	9月8日（水）	9月9日（木）	9月10日（金）	9月11日（土）
朝	食パン ピーナッツマーガリン マカロニサラダ ジュリアンスープ 牛乳	米飯 温泉玉子 キャベツと白子の和え物 味噌汁（茄子） 金山寺みそ 牛乳	ジャムパン カレーウインナーソテー パンプキンスープ 牛乳	米飯 小松菜と さつま揚げの煮物 おろし納豆 味噌汁（もやし・にら） しば漬け 牛乳	くるみパン カポナータ フルーチェ 牛乳	米飯 糸コンの甘辛炒め 山芋とろろ 味噌汁（小松菜） 梅干し 牛乳	食パン チョコクリーム 南瓜のクリーム煮 コーンスープ 牛乳
昼	米飯 豚肉とニラの スタミナ炒め ほうれん草の ピーナッツ和え 味噌汁（青梗菜） ワッフル	米飯 白身魚のパン粉焼き 付）アスパラガスと コーンのソテー 豆苗のおろし和え 味噌汁（なめこ） ふりかけ（かつお）	米飯 ミートローフ （デミグラスソース） 付）マッシュさつま芋 スパゲティサラダ ガーリックスープ シューアイス	じゃこ菜飯 きつねうどん カニカマ磯辺揚げ 抹茶ババロア 	米飯 セサミカツ グリーンサラダ 味噌汁（大根） くだもの（オレンジ）	中華丼 青梗菜とささみの 中華和え えのきと長葱の 生姜スープ くだもの（洋梨） 	米飯 肉団子の甘酢あんかけ インゲンの 黒ごまよごし 味噌汁（じゃが芋） ふりかけ（さけ）
夕	米飯 鰆の柚子味噌焼き 付）筍の金平 もやしと揚げの 梅オカカ和え 清まし汁（エビ団子） しそ昆布	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 付）パプリカと 茸のソテー 白菜とハムの ドレッシング和え ワンタンスープ 杏仁フルーツ	米飯 鯖の煮付け 付）里芋の煮物 切干とわかめの 韓国風サラダ 味噌汁（春菊） 野沢菜漬け	米飯 あっさり肉豆腐 タラモサラダ 味噌汁（大根葉） くだもの（バナナ）	米飯 サーモンの エスカベッシュ 付）グリーンリーフ めんまの炒め物 清まし汁（とろろ昆布） ふりかけ（野菜）	米飯 蓮根入りつくね焼き （照り焼き） 付）菜の花ソテー 春雨とえびの中華和え 味噌汁（里芋） 高菜漬け	わかめご飯 お好み焼風オムレツ 付）もやしソテー 春菊と竹輪の和え物 味噌汁（厚揚げ）
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1782 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 48.5 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1754 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 48.3 g 塩分 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1922 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 71.4 g 塩分 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1918 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 61.0 g 塩分 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1805 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 56.3 g 塩分 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1710 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 37.3 g 塩分 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1922 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 64.6 g 塩分 9.9 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。