



週間献立表



日付	9月15日 (日)	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 イト アマカライタ 糸コンの甘辛炒め シラア 白和え ミソシル ダイコン 味噌汁 (大根) ウメボ 梅干し ギョウニウウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモク ニ 大豆の五目煮 スパゲッティサラダ ミソシル 味噌汁 (もやし) イッシュョク 一食たいみそ ギョウニウウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ シオヤ 鯖の塩焼き キンピラ 金平ごぼう ミソシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ツ つぼ漬け ギョウニウウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム ほうれん草の クリーム煮 ギョウニウウ 牛乳	ベイハン 米飯 アツア ニモノ 厚揚げの煮物 オンセン タマゴ 温泉卵 ミソシル 味噌汁 (なめこ) ツ カップ漬け ギョウニウウ 牛乳	ベイハン 米飯 スクランブルエッグ ウインナーソテー ミソシル 味噌汁 (ほうれん草) タカナ ツ 高菜漬け ギョウニウウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マメ 豆たっぷりサラダ キャロット コンソメスープ ギョウニウウ 牛乳
ひる 昼	べいほん 米飯 チーズオムレツ (デミグラスソース) ツケ 付) ブロッコリー マセドアンサラダ ガーリックスープ	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) グリーンリーフ ツケ 付) バイクドさつま芋 ツケ 付) パプリカのグリル ミソシル コマツナ 味噌汁 (小松菜)	ハヤシライス ポテトサラダ くだもの (キウイ) コーヒー牛乳 	ベイハン 米飯 カレーうどん もやしとささみの 香り酢和え ナツ 夏みかんゼリー 	べいほん 米飯 サケ コズ ミソ ヤ 鮭の柚子味噌焼き ツケ 付) ししとうソテー じゃが芋のきんぴら ス 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (梨)	ベイハン 米飯 ガーリックチキン ツケ 付) ラタトゥイユ ツケ 付) グリーンリーフ ツナとレタスのサラダ ヨウフウ 洋風かきたまスープ	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) パスタアラビアータ イロサヤイ 彩野菜のピクルス ミソシル 味噌汁 (かぼちゃ)
ゆ 夕	べいほん 米飯 エダマメ ミ テン 枝豆とすり身の天ぷら ツケ ダイコン 付) 大根おろし・レモン ビーフンのカレー炒め ミソシル 味噌汁 (麩) ふりかけ (たらこ)	べいほん 米飯 サカナ ア ニ 魚の揚げ煮 ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんも ツケ カイワ 付) 貝割れ カリフラワーの 酢味噌和え ス 清まし汁 (まいたけ) くだもの (みかん缶)	チュウカドン 中華丼 エノキと長葱の 生姜スープ カリカリ梅じゃこ サラダ 	ベイハン 米飯 ポークソテー (バルサミコソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ アスパラサラダ レタスとベーコンの スープ くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 ヒリュウズ ヤサイ 飛竜頭の野菜あんかけ ハルサメ 春雨バンバンジー ミソシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ 鯖の葱胡麻 しょう油焼き ツケ トウモロコシ 付) 豆苗 ツケ ハナニンジン 付) 花人参 レンコン 蓮根のコンソメ煮 ミソシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) べったら漬け	エビピラフ ハクサイ 白菜の コールスローサラダ ミネストローネ くだもの (パイン缶) 
せいぶん 成分	I補* - 1769 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.0 g ししつ 脂質 50.2 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補* - 1800 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.9 g ししつ 脂質 47.6 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補* - 1859 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.5 g ししつ 脂質 53.9 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補* - 1881 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.1 g ししつ 脂質 53.1 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補* - 1833 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.5 g ししつ 脂質 51.8 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補* - 1882 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.3 g ししつ 脂質 58.6 g えんぶん 塩分 9.6 g	I補* - 1832 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.1 g ししつ 脂質 48.8 g えんぶん 塩分 7.1 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。