



週間献立表

ひづけ 日付	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
あさ 朝	メロンパン ポークビーンズ 牛乳	米飯 厚焼玉子 大根葉のごま油炒め 味噌汁 (キャベツ) 梅びしお	米飯 ひじきの煮物 あおさの味噌汁 一食のり佃煮	米飯 切干大根の煮物 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (野菜)	食パン りんごジャム 里芋サラダ 豆乳スープ 牛乳	米飯 糸コンの甘辛炒め 味噌汁 (小松菜) たいみそ	ホットケーキ マーガリン スクランブルエッグ 牛乳
ひる 昼	米飯 豚肉と蓮根の ガーリック炒め オクラの塩昆布和え 味噌汁 (さつま芋) 野菜漬	菜飯 肉そば 竹輪の磯辺揚げ オレンジゼリー 	米飯 ハンバーグ (おろしポン酢) 付) ブロッコリーと コーンのソテー マカロニサラダ 味噌汁 (里芋)	米飯 チキン南蛮 付) パセリスパゲティ 干切りサラダ かき玉スープ	中華丼 春巻きと揚げ餃子 カニカマと長ねぎの スープ 	サンドウィッチ ジャーマンポテト ミネストローネ ココアゼリー 	米飯 チンジャオロースー 小松菜のおかか和え えび団子と水菜の 中華スープ ふりかけ (たらこ) 
ゆう 夕	米飯 鯖の竜田揚げ 付) ごぼうの金平 中華風春雨サラダ 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (かつお)	米飯 ガーリックチキン 付) きのこのソテー ポパイサラダ コロコロ野菜の コンソメスープ ふりかけ (さけ)	米飯 キャベツとハムの チーズオムレツ 付) 菜の花ソテー いんげんのごま和え 味噌汁 (かぼちゃ) ごま昆布	米飯 赤魚の煮付け 付) 里芋の煮物 青梗菜と桜エビの和え物 清まし汁 (そうめん) 高菜漬	米飯 ロールキャベツ (トマト) 付) ブロッコリー 胡瓜とささみの和え物 ふりかけ (ビーフ) くだもの (りんご)	米飯 豆腐の肉みそあんかけ 春菊のナムル わかめスープ つぼ漬	米飯 白味魚の胡麻味噌焼き 付) 人参の金平 茄子の オイスター炒め 清まし汁 (巻き麩) 梅干し
せいぶん 成分	I単位 - 1695 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 57.7 g えんぶん 5.4 g	I単位 - 1685 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 55.1 g えんぶん 6.6 g	I単位 - 1675 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 55.1 g えんぶん 6.6 g	I単位 - 1562 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 41.1 g えんぶん 8.5 g	I単位 - 1632 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 46.2 g えんぶん 7.5 g	I単位 - 1561 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 44.6 g えんぶん 9.0 g	I単位 - 1664 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 61.8 g えんぶん 5.6 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。