

[週 間 献 立 表]

	9月23日(火曜日)	9月24日(水曜日)	9月25日(木曜日)	9月26日(金曜日)	9月27日(土曜日)	9月28日(日曜日)	9月29日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 昆布入り煮豆 汁もの	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 うずら豆 汁もの
昼	ご飯 豚肉と大根の甘辛炒め 三角野菜揚げの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	きつね丼 ひじきの炒り煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	トマトソーススパゲティ もろこし焼 グリーンサラダ コンソメスープ フルーチェ	ご飯 回鍋肉風 冷奴 チンゲン菜のナムル 味噌汁	ワカメそば かぶと揚げかまぼこの煮物 オクラの酢味噌和え ゼリー	ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 粉ふき芋 マカロニサラダ	ご飯 アジの塩焼 ピーマンの金平 ワカメのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 2.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.3 g 食塩 2.7 g
夕	ご飯 肉団子の煮物 さつま揚げとじゃが芋の金平 インゲンの生姜和え 味噌汁	ご飯 フライの盛合せ さつま芋サラダ ソーセージと野菜のスープ煮	ご飯 鶏肉の甘酢漬け 竹輪の煮物 ワカメともやしのゴマ酢和え 味噌汁	ご飯 タラの蒲焼 かぼちゃの煮物 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め 大根の煮物 もやしのお浸し 味噌汁	ご飯 カレイのポン酢焼き 切干大根の炒り煮 インゲンのゴマ味噌和え 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 ブロッコリーのあんかけ オクラのお浸し 味噌汁
栄養 価 計	エネルギー 405 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 5.8 g 食塩 4.3 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 21.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 12.3 g 食塩 4.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.0 g 食塩 4.1 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g