



9/12 (金) 夕食 梅だれでさっぱり! 豚しゃぶ丼
梅だれと青じその葉でさっぱりと仕上げた豚丼です!

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝食	焼ちくわとれんこんの煮もの マカロニのソテー みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉と白菜の炒めもの もやしの煮もの みそ汁(人参・細葱) 	目玉焼き 大根の二色サラダ スープ(えのき茸・パセリ) 	鶏肉とじゃが芋の煮もの レタスのさっと炒め みそ汁(わかめ・太葱) 	炒り豆腐 いんげんの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) 	ブロッコリーの炒めもの チンゲン菜の煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	五目揚げとキャベツの煮もの 胡瓜のおかかあえ みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー166kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.4g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー122kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.3g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.9g ●脂質10.7g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー149kcal ●蛋白質8.6g ●脂質5.7g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー169kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー137kcal ●蛋白質7.8g ●脂質6.9g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー103kcal ●蛋白質6.9g ●脂質2.5g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.7g
昼食	豚肉のマヨネーズ焼き 豆腐と小松菜のあえもの 里芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	シマホッケの煮付け 五目揚げと大根の炒めもの レタスサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	新 塩焼き鳥丼 キャベツの煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(青菜・わかめ) 	豚肉のオニオンソース炒め 白菜のドレッシングあえ かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉のガーリックソテー 大根のかに風味サラダ カリフラワーの煮もの スープ(わかめ・人参) 	たこキャベツカツ 白菜の煮もの 旬 なすの華風あえ みそ汁(焼麩・じゃが芋) 	鶏肉と大根のごま煮 旬 さつま芋の炒めもの 小松菜のあえもの みそ汁(卵・人参) 
	●エネルギー299kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.6g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー167kcal ●蛋白質14.5g ●脂質7.4g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー243kcal ●蛋白質21.8g ●脂質11.4g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー272kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.4g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー237kcal ●蛋白質20.3g ●脂質12.9g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー287kcal ●蛋白質12.9g ●脂質12.7g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー319kcal ●蛋白質18.4g ●脂質14.6g ●炭水化物31.6g ●食塩相当量3.0g
夕食	たらとカリフラワーの炒めもの いんげんの煮もの じゃが芋のマヨあえ みそ汁(卵・焼麩) 	鶏肉とキャベツの中華炒め ハムとかぼちゃのサラダ オクラの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	豚肉と白菜の坦々鍋風 れんこんの炒めもの 旬 なすのあえもの 	新 ミナミカゴカマスのムニエル 大根のかき玉煮 キャベツのマヨあえ スープ(シェルマカロニ・グリーンピース) 	梅だれでさっぱり! 豚しゃぶ丼 ウインナーと白菜の炒めもの ごぼうの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉とかぼちゃの炒めもの オクラのミモザサラダ れんこんの煮もの みそ汁(大根・細葱) 	ポークソテー お揚げと里芋の煮もの 白菜のサラダ みそ汁(わかめ・えのき茸) 
	●エネルギー264kcal ●蛋白質19.6g ●脂質11.7g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー270kcal ●蛋白質13.3g ●脂質15.8g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質13.1g ●脂質15.4g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー323kcal ●蛋白質15.4g ●脂質21.3g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー258kcal ●蛋白質17.1g ●脂質14.8g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー258kcal ●蛋白質17.3g ●脂質11.2g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー277kcal ●蛋白質16.0g ●脂質19.6g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.4g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 729kcal 蛋白質 44.6g 脂質 35.7g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 34.8g 脂質 30.5g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 637kcal 蛋白質 42.8g 脂質 37.5g 炭水化物 37.3g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 744kcal 蛋白質 39.9g 脂質 41.4g 炭水化物 62.2g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 664kcal 蛋白質 47.5g 脂質 37.0g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 682kcal 蛋白質 38.0g 脂質 30.8g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 699kcal 蛋白質 41.3g 脂質 36.7g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 8.1g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。