



9/18 (木) 朝食 枝豆と蓮根のすり身寄せ

枝豆と蓮根、魚のすり身を混ぜて揚げた天ぷらです。是非ご賞味ください♪

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15日(月) 敬老の日	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝食	れんこん金平 キャベツの煮浸し ちくわのごま風味 	ウインナー わかめと青梗菜のさっぱりあえ ブロッコリーのコンソメ風味 	ひとくちがんと 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさりと小松菜の煮びたし 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ほうれん草のお浸し 味付もずく 	八幡巻き 白菜のおかかあえ 大根葉と油揚げのあえもの 	チャンプルー 青梗菜のバター風味 ブロッコリーの辛し醤油 	ミートオムレツ わかめと干し海老の甘辛煮 カラフルピクルス 
	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー163kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.4g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー113kcal ●蛋白質7.3g ●脂質6.1g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー97kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.9g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー94kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.3g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー72kcal ●蛋白質3.3g ●脂質2.3g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー110kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.7g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.7g
昼食	七種具材の中華丼 彩り五穀ひじき 味付け里芋 	つくねのクリーム煮 じゃこなす いんげんの信田煮 	ホッケの醤油焼き 五目豆 マカロニサラダ 	豚肉のオイスターソース炒め 混ぜ込み炒飯 カリフラワーのからしあえ 	さばの竜田揚げ 高野豆腐の餡かけ 味付けオクラめかぶ 	ハンバーグ照り焼きソース 大根煮 菜の花のごまあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 油揚げとザーサイ煮 なすの含め煮 
	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.5g ●脂質4.5g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー222kcal ●蛋白質11.8g ●脂質11.7g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー186kcal ●蛋白質13.1g ●脂質7.4g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー229kcal ●蛋白質10.1g ●脂質15.8g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.4g ●脂質13.5g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー277kcal ●蛋白質13.0g ●脂質13.5g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー250kcal ●蛋白質6.8g ●脂質12.1g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.5g
夕食	鶏肉となすのトマト煮込み 豆腐のそぼろ煮 オクラのごまあえ 	さわら柚子あんかけ かに風味サラダ 穂先メンマと人参のあえもの 	チャプチェ 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの 	煮込み海鮮メンチカツ いんげんのピーナッツあえ 胡瓜の浅漬け 	キーマカレー キャベツのツナあえ サラダ風ポテト卵の花 	あじのしそ巻天ぷら 春雨サラダ お豆のくるみあえ 	鶏肉のハニーマスタード 冬瓜のかに風味餡かけ パスタサラダ 
	●エネルギー178kcal ●蛋白質9.8g ●脂質11.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー159kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー162kcal ●蛋白質5.1g ●脂質4.9g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー163kcal ●蛋白質4.5g ●脂質6.4g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー215kcal ●蛋白質9.2g ●脂質11.2g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー230kcal ●蛋白質11.0g ●脂質7.7g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー261kcal ●蛋白質18.8g ●脂質11.6g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.2g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量	エネルギー 408kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.9g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 544kcal 蛋白質 26.0g 脂質 33.4g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 461kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.4g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 18.9g 脂質 27.1g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.9g 脂質 28.0g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 579kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23.5g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 621kcal 蛋白質 30.1g 脂質 26.4g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 6.4g
-----	--	--	--	--	--	--	--

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