



# 予定献立表



## 基本食1400

	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)	9月28日 (日)
<b>朝食</b>	御飯130g 味噌汁 オクラ納豆 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 豆乳がんも 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 卵焼き いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 根野菜と大豆のトマト煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ほうれん草のツナ煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え 梅びしお 牛乳
<b>昼食</b>	御飯130g ホキ南蛮漬け たらこスパサラ オニオンスープ 果物	御飯130g 湯で豚のせりし シーザーサラダ 華風コンソメスープ 果物	御飯130g 魚のオーロラソースかけ 和風ゴボウサラダ 豚汁 漬物	御飯130g チキンカレー 香味サラダ コンソメスープ 果物	三色丼 伴三絲 野菜スープ 果物	御飯130g 豆腐の野菜あんかけ キャベツと柚子甘酢和え もずくスープ 漬物	鮭ご飯 チキン南蛮 小松菜の胡麻和え 清汁 果物
<b>間食</b>	★さつま芋饅頭	★きなこケーキ	★エクレア	★あずき入り抹茶ケーキ	★クリームコンフェ	★フルーツヨーグルト	★フルーツ杏仁
<b>夕食</b>	御飯130g 肉団子のトマト煮 手作り卵豆腐 ほうれん草バター炒め	御飯130g 魚のタンドリー風 もやし和え 薩摩芋甘露煮	御飯130g チーズハンバーグ 盛りサラダ ピーマンの焼き浸し	御飯130g 魚のトマトソース焼き らっきょうサラダ 南瓜のミルク煮	御飯130g ネギもろみ焼き 小松菜の粒マスタード和え さつま芋のオレンジ煮	御飯130g 鶏肉のトマト煮 ひじきマヨサラダ しらすと青菜炒め	御飯130g 豆腐のはんぺん焼き 冷やし煮豆 ごぼうのピリカラ炒め
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1412 たんぱく質 55.1 脂質 48.7	1408 60.8 38.4	1405 56.9 51.8	1409 55.6 41.0	1411 57.4 39.9	1412 57.0 49.9	1407 57.2 48.8



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。