

基本食1400

予定献立表

	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋そぼろあんかけ 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 じゃがいもコーンクリームスープ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 かにかま豆腐 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 切干大根煮 いりこみそ 牛乳
昼食	御飯130g 赤魚の煮つけ 春雨の酢の物 赤出し汁 果物	御飯130g 魚の葱もろみ焼き 人参マリネ ミストーネ風スープ 漬物	御飯130g 白身魚のクリーム煮 大根の甘酢和え きのこスープ 漬物	おにぎり やきそば レタスサラダ オクラの中華スープ 果物	御飯130g ささみのトマト炒め 夏野菜サラダ すまし汁 漬物	御飯130g 白身魚のピザ焼き ほうれん草辛子和え オニオンスープ 果物	御飯130g チキン南蛮 茄子の冷やしナムル レタスと冬瓜スープ 果物
間食	★フルーツあんみつ	抹茶バナナケーキ	★きなこプリン	★黒糖ジンジャー寒	★チョコプリン	★ふるふる豆花	★ごまケーキ
夕食	御飯130g クリームコロッケ ささみの胡麻和え ラタトゥイユ	御飯130g 回鍋肉 ゆずマヨ和え 南瓜ごま煮	御飯130g 鶏肉のゴマ焼き たまごサラダ 茄子の田舎煮	御飯130g 白身魚のポトフ風 手作りごま豆腐 ブロッコリーのアんかけ	御飯130g ブリの照り焼き 春雨の中華風サラダ さつまいもいとこ煮	御飯130g 豚肉の七味焼き ピーマンマヨ和え 白菜と油揚げの煮浸し	御飯130g 赤魚の塩焼き 人参とエビのサラダ 炒り豆腐
成分	エネルギー(kcal) 1406 たんぱく質 53.7 脂質 41.5	1408 55.8 43.8	1405 58.4 42.7	1405 56.8 34.0	1414 62.7 37.6	1404 55.8 45.8	1415 57.3 48.4

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。

R8年9月2日