



メニュー表



| | 9月8日(日曜日) | 9月9日(月曜日) | 9月10日(火曜日) | 9月11日(水曜日) | 9月12日(木曜日) | 9月13日(金曜日) | 9月14日(土曜日) |
|----|---|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 | ロールパン スクランブルエッグ 野菜のクリーム煮 ジュース | レーズンパン キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳  | 黒糖ロールパン オムレツ ジャーマンポテト 牛乳 | あんぱん ハッシュドポテト 春雨の中華風 スープ | うずまきクリームパン 野菜オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳  | ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー 牛乳 | カスタードロール ミートボール 高野豆腐の玉子とし 牛乳  |
| | I補給 - 384kcal 炭水化物 58.9g 蛋白質 9.9g 脂質 12.5g 食塩当量 1.4g | I補給 - 407kcal 炭水化物 51.4g 蛋白質 11.9g 脂質 16.9g 食塩当量 1.4g | I補給 - 407kcal 炭水化物 51.7g 蛋白質 15.8g 脂質 15.0g 食塩当量 2.0g | I補給 - 393kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 8.0g 脂質 10.5g 食塩当量 3.1g | I補給 - 392kcal 炭水化物 42.6g 蛋白質 13.6g 脂質 18.4g 食塩当量 1.3g | I補給 - 436kcal 炭水化物 46.3g 蛋白質 16.5g 脂質 20.2g 食塩当量 1.7g | I補給 - 461kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 19.1g 脂質 21.4g 食塩当量 1.1g |
| 昼食 | ご飯 水ギョーザ入り和風スープ 厚揚げのネギだれがけ 春菊の和え物  | あんかけチャーハン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ  | ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 ひじきの煮物 三度豆の辛子和え 味噌汁 | <ごちそうメニュー> ご飯 駅弁風 黒毛和牛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ  | エビちらし寿司 白和え 赤だし デザート  | 味噌麻婆かぶら丼 茄子の煮物 マカロニサラダ 吸物  | おにぎり きつねそば オクラの和え物 フルーツ |
| | I補給 - 464kcal 炭水化物 76.0g 蛋白質 14.0g 脂質 11.9g 食塩当量 3.1g | I補給 - 453kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 12.8g 脂質 9.4g 食塩当量 4.3g | I補給 - 409kcal 炭水化物 64.7g 蛋白質 17.8g 脂質 9.6g 食塩当量 2.9g | <通常メニュー> ご飯 豚肉の彩り炒め もやしのナムル 味噌汁 フルーツ | I補給 - 472kcal 炭水化物 87.9g 蛋白質 14.5g 脂質 6.8g 食塩当量 4.0g | I補給 - 521kcal 炭水化物 81.4g 蛋白質 15.8g 脂質 15.4g 食塩当量 3.2g | I補給 - 393kcal 炭水化物 81.4g 蛋白質 12.3g 脂質 3.2g 食塩当量 3.5g |
| 夕食 | ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつま芋の甘煮 春雨の和え物 味噌汁 | ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 大根のくず煮 小松菜の和え物 吸物 | ご飯 海老団子とかぶの煮物 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁  | ご飯 豆腐ステーキ 玉葱ソースかけ 肉団子 ほうれん草のピザ和え 味噌汁  | ご飯 すき焼き煮 高菜ビーフン 青菜の和え物 味噌汁 | ご飯 赤魚の山椒焼き 添え野菜 南瓜の煮物 切干のはりはり和え 味噌汁 | ご飯 野菜玉子焼き じゃがいもの煮物 チンゲン菜の香味和え 味噌汁  |
| | I補給 - 504kcal 炭水化物 83.9g 蛋白質 17.8g 脂質 11.7g 食塩当量 2.8g | I補給 - 474kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 20.3g 脂質 15.3g 食塩当量 2.7g | I補給 - 426kcal 炭水化物 78.7g 蛋白質 12.9g 脂質 7.1g 食塩当量 3.9g | I補給 - 590kcal 炭水化物 80.9g 蛋白質 24.3g 脂質 19.8g 食塩当量 3.3g | I補給 - 536kcal 炭水化物 77.3g 蛋白質 19.2g 脂質 18.5g 食塩当量 3.3g | I補給 - 448kcal 炭水化物 77.8g 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩当量 2.7g | I補給 - 498kcal 炭水化物 80.5g 蛋白質 14.9g 脂質 14.1g 食塩当量 4.2g |

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。