


**1 (金) FRI**

	<b>和朝食</b> いわしの梅煮 ●大根のそぼろ煮 ●納豆	<b>洋朝食</b> 野菜スープ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種	
	<b>昼食</b> 牛肉とごぼうの柳川風 ●焼きなすの浸し ●マンガー ●ご飯 ●味噌汁		<b>間食</b> かすてら饅頭
	<b>夕食</b> 沖目鯛の山椒焼き ●筑前煮 ●ブロッコリーの白和え ●赤飯 ●味噌汁		


エネルギー:1,676kcal たんぱく質:62.3g 脂質:44.9g 食塩相当量:8.4g

**2 (土) SAT**

	<b>和朝食</b> 鮭の塩焼き ●さつま芋の甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●つぼ漬	<b>洋朝食</b> タラのクリーム煮 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ	
	<b>昼食</b> 海老チリ ●餃子 ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ		<b>間食</b> ヨーグルト パパロア
	<b>夕食</b> 豚角煮 ●長芋の白煮 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		


エネルギー:1,630kcal たんぱく質:54.0g 脂質:42.9g 食塩相当量:7.9g

**3 (日) SUN**

	<b>和朝食</b> 揚げ豆腐 ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干	<b>洋朝食</b> 目玉焼き ●ウインナー ●トマトパスタ ●食パン ●スープ	
	<b>昼食</b> 鶏ももの照り焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●梨 ●ご飯 ●味噌汁		<b>間食</b> 芋ようかん
	<b>夕食</b> サーモンのけんちん蒸し ●ピーマンの塩昆布和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		


エネルギー:1,582kcal たんぱく質:59.2g 脂質:38.5g 食塩相当量:8.1g

**4 (月) MON**

	<b>和朝食</b> 赤魚の西京焼き ●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ	<b>洋朝食</b> ポークビーンズ ●洋梨缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン	
	<b>昼食</b> 三元豚のロースカツ ●きゅうりともやしの胡麻酢和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		<b>間食</b> 酒饅頭 黒豆茶
	<b>夕食</b> がんもと秋野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		


エネルギー:1,615kcal たんぱく質:59.9g 脂質:36.1g 食塩相当量:8.8g

**5 (火) TUE**

	<b>和朝食</b> じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ	<b>洋朝食</b> じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ	
	<b>昼食</b> 麻婆豆腐 ●春巻き ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ		<b>間食</b> ミルクプリン
	<b>夕食</b> 鯖の塩焼き ●牛肉の煮物 ●ほうれん草とカニのお浸し ●栗ご飯 ●味噌汁		


エネルギー:1,650kcal たんぱく質:54.6g 脂質:47.9g 食塩相当量:9.4g

**6 (水) WED**

	<b>和朝食</b> いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬	<b>洋朝食</b> ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ	
	<b>昼食</b> 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●ピーマン炒め煮 ●オレンジ ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		<b>間食</b> 黒糖饅頭と せんべい
	<b>夕食</b> シェフおすすめ カレイと秋野菜のおろし煮 淡泊なカレイは揚げることでふっくらジューシーに!		
	●いんげんの白和え ●きゅうりとわかめの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:58.0g 脂質:30.5g 食塩相当量:8.0g

**7 (木) THU**

	<b>和朝食</b> つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔	<b>洋朝食</b> スパニッシュオムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ	
	<b>昼食</b> タラのグリル ねぎソース ●サラダ ●紫野菜とれんこんのジュース ●ご飯 ●スープ		<b>間食</b> マロンケーキ
	<b>夕食</b> 牛肉野菜炒め ●高野豆腐 ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,621kcal たんぱく質:60.6g 脂質:41.5g 食塩相当量:7.5g



# 御献立表

OKONDATE



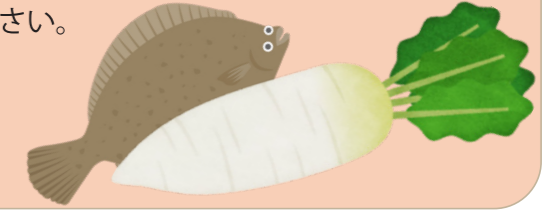
## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



### 6日 (水) 季節メニュー Seasonal Menu

#### 夕食 カレイと秋野菜のおろし煮

出汁の効いた優しい味付けです。揚げたカレイを秋野菜と共に大根おろし入りの煮汁でさっぱりとお召し上がりください。



### 7日 (木) 新メニュー New Menu

#### 昼食 紫野菜とれんこんのジュース

1杯で野菜40g相当が摂れるジュースです。ぶどうや紫野菜の風味を活かしつつ、はちみつを入れることで飲みやすくしました。


**こだわり** 科学の食事③ 天ぷらの秘密

天ぷらは「揚物」であると同時に「蒸し物」である

天ぷらの衣は油に入ると、中に含まれている水分が一気に蒸発し、水が抜けます。水が抜けると、衣にはスポンジのように空洞ができ、そこに油が入りこみ、水と油の交代現象が起きます。しっかりと水が抜けた衣ほど、カラッと揚がり、さくとした歯ごたえになります。一方、生の具材には、含まれている水分が、加熱されている衣の熱伝導で比較的ゆるやかに温度が上昇していき、衣の内は100℃以上にならない状態で保持されます。つまり「揚げる」という調理法によって、衣の内側は具材自体の水分によって「蒸されて」いるのです。


**科学の食事**

**揚げる = 水と油の交換**



※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。 ※衛生管理上、7月～9月、12月～2月の期間の刺身の提供を控えていただいております。  
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。


**8 (金) FRI**



和朝食	<b>あじの味醂焼き</b> ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	<b>クラムチャウダー</b> ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種
昼食	<b>すだちそうめん</b> ●かき揚げ ●大豆の五目煮 ●バナナ	間食	二色練り ようかん
夕食	<b>メバルの煮付け</b> ●揚げなすの肉味噌がけ ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:62.2g 脂質:31.5g 食塩相当量:8.7g

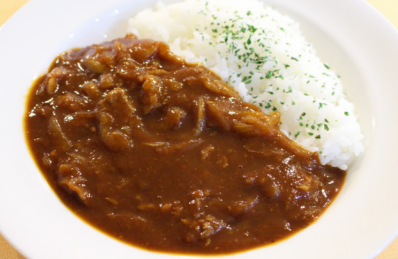
**9 (土) SAT**



和朝食	<b>赤魚みぞれ煮</b> ●さつま芋の甘煮 ●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つぼ漬	洋朝食	<b>野菜オムレツ</b> ●タラモサラダ ●食パン ●スープ
昼食	<b>豚の生姜焼き</b> ●ほうれん草の白和え ●鶏とれんこんの煮物 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	<b>太刀魚の紹興酒蒸し</b> ●もやしナムル ●キウイ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,630kcal たんぱく質:57.6g 脂質:48.2g 食塩相当量:8.1g


**10 (日) SUN**



和朝食	<b>揚げ豆腐</b> ●切干大根煮 ●ふりかけ	洋朝食	<b>スクランブルエッグ</b> ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	<b>ハヤシライス</b> ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ	間食	バームクーヘン
夕食	<b>鯛の塩焼き</b> ●かぼちゃのそぼろあん ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:54.8g 脂質:38.9g 食塩相当量:9.9g

**11 (月) MON**



和朝食	<b>肉団子と白菜煮</b> ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	<b>温玉白菜スープ</b> ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムヨパン
昼食	<b>食べる健康 まごわやさしい御膳</b>		
夕食	●あじとトマトの重ね焼き ●だし豆腐 ●若布ごはん ●冷やしとろろ仕立て ●抹茶水ようかん		
夕食	<b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> ●カリフラワーの柚子胡椒 ●金時豆 ●ご飯 ●吸い物	間食	わらび餅

エネルギー:1,533kcal たんぱく質:66.0g 脂質:28.3g 食塩相当量:9.9g

**12 (火) TUE**



和朝食	<b>車麩の煮物</b> ●オクラの胡麻和え ●たらこ	洋朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	<b>ポークソテーマッシュルームソース</b> ●サラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	間食	バニラアイス
夕食	<b>ちらし寿司</b> ●レバーの甘辛煮 ●卵の花 ●味噌汁		

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:63.3g 脂質:40.0g 食塩相当量:7.6g


**13 (水) WED**



和朝食	<b>はんぺん玉子とじ</b> ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬	洋朝食	<b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	<b>アジフライとコロケ</b> ●筑前煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒ごまプリン
夕食	<b>牛丼</b> ●汲み上げ湯葉 ●小松菜の磯辺和え ●味噌汁		

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:54.0g 脂質:42.8g 食塩相当量:9.6g

**14 (木) THU**



和朝食	<b>ブリの照り焼き</b> ●さつま芋の甘煮 ●梅干	洋朝食	<b>目玉焼き</b> ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	<b>冷やし鴨南蛮そば</b> ●太巻き ●炒り豆腐いなり ●バナナ	間食	米こうじ甘酒と せんべい
夕食	<b>カレーの照り焼き</b> ●長芋の肉味噌がけ ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:65.0g 脂質:32.9g 食塩相当量:9.0g



# 御献立表

OKONDATE



## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 食べる健康




11日 (月)

### MENU

- あじとトマトの重ね焼き  
あじをココナッツオイルで焼きました。まろやかなごまソースをつけてお召し上がりください。
- だし豆腐  
山形県の郷土料理「だし」でさっぱりと。
- 若布ごはん  
磯の香りが食欲をそそります。
- 冷やしとろろ仕立て  
とろろとだしを合わせたすっきりとした冷やし汁です。
- 抹茶水ようかん

「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言い表したものです。この7品目をバランス良く取り入れた御膳をご用意しました。  
栄養価 エネルギー539kcal たんぱく質 26.4g 脂質12.1g 食塩相当量3.5g

**12日 (火)** **新メニュー New Menu**



ポークソテーにマッシュルームの旨みが味わえるソースをかけました。フンドヴォーを加えることで深いコクが出ています。

## ポークソテー マッシュルームソース

昼食

### 栄養士のひとこと

9月は秋の味覚の一つでもある栗が登場します。身近に食べられている栗ですが、その歴史はとても古く、縄文時代の遺跡からも多くの栗が出土しています。また栗の栄養価は高く、いも類(生)よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材です。栗のイガは他の果物でいう皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。一般的に栗の皮だと思われている鬼皮が、他の果物の果肉に当たり、表面の皮(鬼皮)だけをむいた渋皮つきのものが種だといわれています。栗の他にもさんまや梨、ぶどうを取り入れた献立になっていますので、日々のお食事の中で秋の味覚をお楽しみください。



15

(金) FRI



和朝食	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆	洋朝食	ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	鰻と玉子の二色丼 ●手造り豆腐 ●マンゴー ●味噌汁	間食	どら焼き
夕食	牛肉炒め ●れんこんと昆布の煮物 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,601kcal たんぱく質:68.7g 脂質:39.4g 食塩相当量:7.6g

16

(土) SAT



和朝食	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	マトウダイのクリームソース ●食パン ●ボロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ
昼食	蒸し鶏の香味ダレ ●海老シューマイ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ	間食	杏仁豆腐
夕食	鯖の味噌煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●なすのお浸し ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:61.5g 脂質:48.4g 食塩相当量:6.7g

17

(日) SUN



和朝食	さつま揚げの煮物 ●野菜とツナの炒め煮 ●昆布巻	洋朝食	チキンピカタ ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	なすとひき肉のスパイスカレー ●コールスロー ●プルーンヨーグルト ●スープ	間食	エクレア
夕食	鮭の塩焼き ●イカと里芋の煮物 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,593kcal たんぱく質:53.9g 脂質:42.1g 食塩相当量:10.1g

18

(月) MON 敬老の日

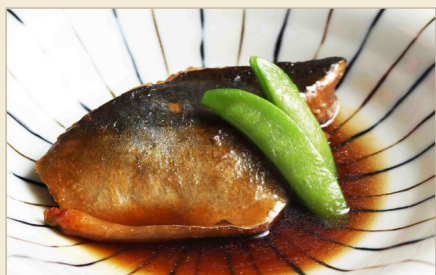


和朝食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	じゃが芋ポターージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン	
昼食	<b>行事食 お祝い御膳</b>			
夕食	●組肴 ●天ぷら ●煮物 ●かに飯 ●吸い物 ●ベリーとザクロのゼリー		間食	寿まんじゅう
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●チンゲン菜のおかか ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,642kcal たんぱく質:67.2g 脂質:32.8g 食塩相当量:9.1g

19

(火) TUE



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●つぼ漬	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	ハンバーグ デミグラスソース ●海藻サラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ	間食	プリン
夕食	あじの煮付け ●大豆の五目煮 ●揚げなすの南蛮漬 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:57.3g 脂質:38.8g 食塩相当量:9.0g

20

(水) WED



和朝食	いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	洋朝食	チキンのオーブン焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ
昼食	しょう油とかつおが香る焼きうどん ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●キウイ ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●牛肉の煮物 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:63.0g 脂質:44.3g 食塩相当量:10.5g

21

(木) THU



和朝食	揚げ豆腐 ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●パン2種 ●玉ねぎのマリネ ●りんごと緑野菜のジュース ●スープ	間食	アーモンド ケーキ
夕食	肉じゃが ●田楽味噌大根煮 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,614kcal たんぱく質:57.8g 脂質:48.7g 食塩相当量:8.8g



# 御献立表

OKONDATE

2023 9月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食

## お祝い御膳

昼食

18日 (月)



## 敬老の日

日頃の感謝の気持ちを込めて和食御膳を提供します。

お献立

● 組肴 (くみざかな)  
カレイの雲丹焼き、松風、焼栗の3種盛りです。

● 天ぷら  
秋の味覚のさつま芋、舞茸、ピーマンをさっくり揚げました。

● 煮物  
不老長寿の象徴とされている海老と旬の食材を使った煮物です。

● かに飯  
かにの旨みがたっぷり詰まった上品な味わいに仕上がっています。

● 吸い物  
焼きなす豆腐としめじのお吸い物です。

● ベリーとザクロのゼリー  
丈夫な血管や筋肉、骨や肌を作るコラーゲンの合成に必要なビタミンCが豊富なザクロを使用したゼリーです。

## バイヤーのひとこと



「さんま」という呼び方についての由来は、さまざまな説がありますが、中でも有力なものがふたつあります。ひとつは、「細長い魚」の意味を持つ「サマナ(狭真魚)」から「サマ」、やがて「サンマ」と転じていったという説。ふたつ目は、大群で泳ぐ習性から由来するもの「大きな群れ」を意味する「サワ」と「魚」という意味を持つ「サワンマ」から「サンマ」の名前になったという説です。あの有名な夏目漱石の「吾輩は猫である」の中においては、さんまのことを「三馬(サンマ)」と表記しているそうです。近年のように「秋刀魚」という漢字での表記の登場は、大正時代になってからといわれています。秋に旬を迎えることと、細長い柳葉形で銀色に輝く見た目が刀をイメージさせることからだといえます。このように、さんまの呼称の由来にはさまざまな歴史が垣間見えますね。



担当 今村

22

(金) FRI



**和朝食** 赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆

**洋朝食** 野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種

**昼食** オムライス トマトクリームソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●パイン缶 ●スープ

**夕食** 金目鯛の煮付け ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食 さつま芋の焼きプリン

エネルギー:1,641kcal たんぱく質:59.4g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.8g

23

(土) SAT 秋分の日



**和朝食** じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬

**洋朝食** じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

**昼食** 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ブロッコリーの白和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** いわしのみぞれ煮 ●さつま芋のレモン煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●豚汁

間食 おはぎ

エネルギー:1,627kcal たんぱく質:59.1g 脂質:36.9g 食塩相当量:7.3g

24

(日) SUN



**和朝食** つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え

**洋朝食** 根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●白桃缶 ●焼きたてハムヨパン

**昼食** 八宝菜 ●もやしナムル ●バナナ ●ご飯 ●スープ

**夕食** シェフおすすめ **さんまの塩焼き** 秋の味覚の定番!

●大豆ひじき煮 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,660kcal たんぱく質:62.0g 脂質:49.4g 食塩相当量:8.0g

25

(月) MON



**和朝食** 赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆

**洋朝食** チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ

**昼食** 季節の天ぷら ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** じゃが芋と鶏の煮物 ●ピーマン炒め煮 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,585kcal たんぱく質:54.9g 脂質:30.3g 食塩相当量:7.9g

26

(火) TUE



**和朝食** あじの味醂焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物

**洋朝食** クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン

**昼食** ナポリタンスパゲティ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●卵の花 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,604kcal たんぱく質:61.7g 脂質:46.7g 食塩相当量:10.6g

27

(水) WED



**和朝食** 車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ

**洋朝食** オムレツ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** チキンカレー ●コールスロー ●パイン缶 ●スープ

**夕食** カレイの煮付け ●イカと里芋の煮物 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:61.9g 脂質:32.9g 食塩相当量:9.7g

28

(木) THU



**和朝食** はんぺん玉子とじ ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろあん

**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ

**昼食** 白身魚と野菜の甘酢あん ●炒り豆腐いなり ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●かぶのかにあんかけ ●きゅうりとみょうがの生姜和え ●ご飯 ●吸い物

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:62.3g 脂質:46.4g 食塩相当量:8.7g



# 御献立表

2023 9月 22日~30日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

新メニュー New Menu



24日 (日)

### さんまの塩焼き

秋の味覚の代名詞、さんまをご用意しました！  
ふっくらと脂がのり、旨みと栄養がぎゅっと詰まっています。

夕食



24日 (日)

### ごま団子

ごまの香ばしさと小豆あんのさっぱりとした上品な甘みを感じられます。

間食

29日 (金)

肉の日 Meat Day



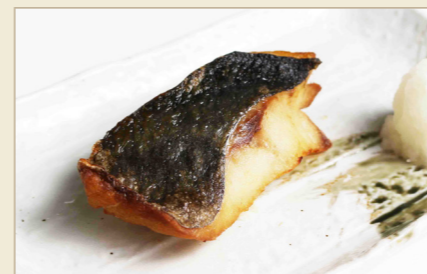
### ビーフカツレット フレッシュトマトソース

柔らかくジューシーな牛肉をパン粉焼きしました。トマトドレッシングにフレッシュトマト、オニオン、ほんのりバジルを加えることによってさっぱりと召し上がれる手の込んだ華やかな一品に仕上げました。

昼食

29

(金) FRI



**和朝食** だし巻き玉子 ●きんぴらごぼう ●納豆

**洋朝食** 温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種

**昼食** 肉の日 ビーフカツレット フレッシュトマトソース ●いんげんのバターソテー ●ぶどう ●ご飯 ●スープ

**夕食** あじの塩焼き ●海老と野菜の塩炒め ●長芋の梅和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 お月見だんご

エネルギー:1,648kcal たんぱく質:62.9g 脂質:41.2g 食塩相当量:7.9g

30

(土) SAT



**和朝食** ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ

**洋朝食** 目玉焼き ●ウインナー ●食パン ●スープ

**昼食** 豚ヒレ肉のピカタ ●ちくわと昆布の煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 赤魚のはぶて焼き ●牛肉とごぼう煮 ●なすの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:66.5g 脂質:35.1g 食塩相当量:8.6g