



今週の献立



あにもの森

	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食	卵ロール マカロニソテー 食パン わかめスープ オレンジジュース	鶏ごぼう炒め煮 しらすおろし 金山寺味噌 味噌汁 ごはん 牛乳	えびつみれと里芋の煮物 小松菜のおかか和え うめびしお 味噌汁 ごはん 牛乳	納豆 厚揚げそぼろあん しその実和え 味噌汁 ごはん 牛乳	お魚豆腐と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ たいみそ 味噌汁 ごはん りんごジュース	ソーセージと野菜のソテー 青梗菜ののり和え ふりかけ 味噌汁 ごはん 牛乳	はんぺんのマヨ焼き ブロッコリーのボン酢和え ねぎみそ 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	豚の生姜焼き ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	天ぷらの盛り合わせ だし巻き玉子 ほうれん草のお浸し 味噌汁 赤飯	ビーフシチュー 冬瓜えびあんかけ イタリアンサラダ コンソメスープ ごはん	けんちんうどん いんげん卵ソテー カニカマサラダ ピーチゼリー	かぼちゃコロケ もやしソテー もずく酢和え オニオンスープ ロールパン	三色丼 えびシュウマイ ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	鶏肉のピザ風味焼き アスパラのソテー さつま芋のレモン煮 コンソメスープ ごはん
午後おやつ	シルキーコッタ	鶴亀ねりきり	ライチゼリー	まんじゅう	黒ゴマプリン	青りんごゼリー	ババロア
夕食	鶏肉の南部焼き 豆腐サラダ さつま揚げと大根煮 すまし汁 ごはん	肉野菜炒め 里芋の胡麻和え 厚揚げのマヨキムチ和え 味噌汁 ごはん	鯖の粕漬け焼 大豆のサラダ なすの炒め煮 味噌汁 ごはん	豚とねぎの中華炒め 金平ごぼう 大根とかまぼこのサラダ すまし汁 ごはん	豆腐のうま煮 じゃが芋とそぼろ煮 味噌マヨネーズ和え 味噌汁 ごはん	鶏のバター醤油きのこ添え れんこんの梅じゃこ和え 切干大根煮 味噌汁 ごはん	豚のオイスター炒め 春雨とわかめのサラダ ピリ辛ごぼう炒め 味噌汁 ごはん
合計	E 1614 P 59.6 F 50.4 塩 9.4	E 1627 P 59.5 F 37.6 塩 8.2	E 1683 P 64.4 F 37.7 塩 10.3	E 1621 P 61.8 F 44.0 塩 9.8	E 1638 P 52.7 F 46.6 塩 9.8	E 1621 P 68.2 F 40.5 塩 9.2	E 1645 P 62.4 F 40.7 塩 8.3

E・・・エネルギー(kcal) P・・・たんぱく質(g) F・・・脂質(g) 塩・・・食塩相当量(g)

20日「敬老の日」おめでとうございます。
いつまでも明るく元気で過ごせますように。



※ 入荷の都合により、献立変更の際はご了承下さい。

富士食品商事株式会社