

2023年9月18日～9月24日 週間献立表

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
朝食・朝御飯	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロースハム ◆ミニオムレツ ◆じゃがマヨ 60g ◆味噌汁(南瓜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豆腐ハンバーグ 50g ◆ヤングコーン、芽キャベツ、ブロッコリー ◆味噌汁(大根、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆牛肉とやわらかごぼうの炒め煮 45g ◆サイコロ揚げのちりめんかつお ◆漬物 ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉とじゃが芋の味噌煮 65g ◆オクラと蒸し鶏のポン酢 35g ◆すまし汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ブロッコリーのスクランブル 50g ◆ミートポテト 50g ◆味噌汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆小松菜とウインナー煮 45g ◆里芋のツナ味噌田楽 ◆カルシュウムウエハース ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆フィッシュソーセージ ◆玉子ロール 1/2 ◆ナゲット ◆キャベケン(フレンチ赤) ◆味噌汁(白菜、ワカメ)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	489kcal 13.1g 14.1g 2.0g	393kcal 11.9g 8.6g 2.0g	455kcal 15.1g 11.1g 2.4g	402kcal 10.6g 1.6g 1.9g	409kcal 13.0g 8.7g 1.6g	387kcal 12.3g 21.5g 2.0g	427kcal 14.5g 10.8g 1.8g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆敬老の日：秋香る きのこ栗の季節の散らし寿司 ◆ひき肉とごぼうの炒め煮 40g ◆お祝いまんじゅう ◆すまし汁(素麺、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆かにシューマイと中華野菜炒め ◆青梗菜とカリフラワーのチョレギドレ 35g ◆高野の五目煮 40g ◆中華かき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆完熟トマトのバターチキンカレーコロッケ ◆四色酢の物 40g ◆落と筍の土佐煮 35g ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆おでん ◆牛肉ともやしのごまダシ和え 40g ◆ミニお好み焼き ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ふりかけ御飯(ミニ) ◆極旨みそら〜めん ◆キャベツとひじきのねぎ胡麻ドレ 40g ◆杏仁フルーツ(パイン缶)35g 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆サバカレーマリネ ◆スパゲティーサラダ 40g ◆もやしと白菜の胡麻浸し 40g ◆味噌汁(ワカメ、竹輪) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆味噌カツ定食 ◆中華酢の物 40g ◆玉子豆腐 ◆すまし汁(小松菜)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	555kcal 13.7g 6.1g 3.1g	620kcal 17.4g 17.2g 3.2g	579kcal 10.6g 21.0g 2.7g	576kcal 22.1g 18.7g 3.2g	567kcal 17.4g 9.4g 3.4g	571kcal 21.0g 20.4g 3.0g	614kcal 17.6g 18.1g 2.7g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鶏大根の味噌煮 120g ◆キャベツとわかめ梅ドレ和え 40g ◆白花豆 35g ◆すまし汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆赤魚の柚子香る焼きびたし ◆切干しの田舎煮 40g ◆春雨とオクラのピーナッツ和え 40g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆牛肉スタミナ炒め丼 ◆小松菜とカニカマの煮びたし 40g ◆フルーツポンチ 35g ◆味噌汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆縞ホッケの生姜漬け焼き ◆法蓮草のお浸し(現地醤油) 38g ◆卵の花サラダ 40g ◆味噌汁(ワカメ、椎茸) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆唐揚げの甘酢あん ◆青菜と蒲鉾のワサビ和え(浸し) 35g ◆大根のカレー醤油煮 40g ◆中華スープ(キャベツ、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロールキャベツのコンソメ煮 ◆お魚ソーセージの肉じゃが風 40g ◆しろ菜とカリフラワーの青しそドレ 35g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆筑前煮 120g ◆白菜とめかぶの和え物 40g ◆漬物(きざみたくあん) ◆味噌汁(麩、葱)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	576kcal 22.6g 13.3g 3.2g	549kcal 21.3g 7.9g 3.3g	588kcal 16.7g 21.8g 2.7g	561kcal 19.3g 7.0g 3.2g	635kcal 22.1g 22.0g 3.3g	524kcal 13.7g 13.9g 3.4g	478kcal 19.2g 9.4g 3.2g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ