



週間献立表



	9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	八宝菜				蟹クリームコロッケ& 南瓜フライ				銀鮭のゆずみそ焼き				えびと厚揚げの チリソース煮				鶏肉のパン粉焼き			
	春雨サラダ				マカロニサラダ				海老と卵と 花野菜のサラダ				蒸し鶏と きゅうりのサラダ				大豆サラダ			
	春巻き				高野豆腐の含め煮				南瓜煮				さつま揚げ おろしポン酢				いか団子と大根の煮物			
夕食	味付けザーサイ				つぼ漬け				しそ昆布佃煮				赤しその実漬け				はりはり漬け			
	中華スープ (にら、豆腐)				コンソメスープ				みそ汁 (春菊、なめこ)				華風スープ				みそ汁 (厚揚げ、大根)			
	プリン				ヤクルト				ドーナツ				くず餅デザート				バウムクーヘン			
	エネルギー	702	たんぱく質	26.9	エネルギー	578	たんぱく質	14.0	エネルギー	626	たんぱく質	30.7	エネルギー	594	たんぱく質	29.0	エネルギー	530	たんぱく質	29.1
夕食	脂質	26.8	食塩	3.7	脂質	18.6	食塩	3.0	脂質	20.5	食塩	3.4	脂質	18.1	食塩	3.3	脂質	12.8	食塩	3.0
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	さばの梅生姜煮				白身魚のピカタ				ハンバーグ				牛肉ときのこの トマト煮				銀鱈の柚子 胡椒照り焼き			
	大根の挽肉あんかけ				鶏ささみと揚げズッ キーニのマリネ風				切干大根の煮物				ズッキーニとエリンギ のガーリック炒め				京風がんも煮			
夕食	ほうれん草の磯辺和え				昔ながらのナポリタン				もやしとハムのサラダ				コールスローサラダ				白菜とえびの わさび酢和え			
	ショコラロールケーキ				季節の果物				りんごのコンポート				プチグラタン				季節の果物			
	白菜の浅漬け				しば漬け				野沢菜漬				桜大根				味付けおかか			
	みそ汁 (生海苔、玉麩)				みそ汁 (もやし、しめじ)				洋風卵スープ				もやしと ベーコンのスープ				みそ汁 (えのき、豆腐)			
夕食	エネルギー	572	たんぱく質	27.0	エネルギー	552	たんぱく質	27.5	エネルギー	559	たんぱく質	22.0	エネルギー	530	たんぱく質	23.2	エネルギー	566	たんぱく質	26.7
	脂質	21.4	食塩	3.5	脂質	14.5	食塩	3.4	脂質	16.2	食塩	3.8	脂質	17.7	食塩	2.8	脂質	20.8	食塩	3.6

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。
配達時間につきましては、ご指定の時間にお届けできない場合もございますが、あらかじめご了承くださいませ。

電話(代) 03-5458-4819 献立作成栄養士：渡邊 美代子