



週間献立表



	9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)			
昼食	栗赤飯				わかめごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	金目鯛の柚香焼き				あぶらカレイの 塩麹漬け焼き				麻婆茄子				豚肉の生姜焼き				さばの焼き浸し			
	旬菜天ぷら				白菜とえびの わさび酢和え				伴三絲				源平煮				豚肉と高菜の炒め物			
	炊き合わせ				五目きんぴら				水餃子				じゃがいもの たらこ和え				ほうれん草の ポン酢和え			
	黒豆				うずら豆				味付けメンマ				味付けおかか				桜大根			
夕食	湯葉の吸い物				みそ汁 (厚揚げ、大根)				白菜とアサリの 中華スープ				みそ汁 (大根、わかめ)				みそ汁 (生海苔、玉麩)			
	鶴亀の舞				ヨーグルト				やわらか抹茶サブレ				栗のムース				ミルクプリン			
	エネルギー	690	たんぱく質	29.5	エネルギー	554	たんぱく質	33.1	エネルギー	576	たんぱく質	17.0	エネルギー	527	たんぱく質	22.0	エネルギー	556	たんぱく質	27.0
	脂質	18.0	食塩	3.3	脂質	11.7	食塩	4.7	脂質	20.6	食塩	3.9	脂質	14.7	食塩	3.3	脂質	20.1	食塩	3.1
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ハヤシライス			
夕食	厚揚げと豚肉の 味噌炒め				ポークソテー きのこクリームソース				秋鮭の ちゃんちゃん焼き				さんまの香味焼き				シーザーサラダ			
	焼き餃子&錦糸焼売				カリフラワーの カレー炒め				ひじきと大豆の煮物				焼きナスの そぼろあんかけ				ジャーマンポテト			
	もやしの三色サラダ				彩り野菜のキッシュ				胡瓜の土佐酢和え				もやしとちくわの 梅じそ和え				巨峰			
	葛まんじゅう				いちごロールケーキ				白桃羹				甘夏みかん缶				らっきょう漬			
	しそ昆布佃煮				しば漬				つぼ漬				しば漬				コンソメスープ			
夕食	卵スープ				もやしの洋風スープ				みそ汁 (厚揚げ、もやし)				清汁 (はんぺん、みつば)							
	エネルギー	637	たんぱく質	25.6	エネルギー	630	たんぱく質	22.9	エネルギー	526	たんぱく質	28.1	エネルギー	636	たんぱく質	29.8	エネルギー	683	たんぱく質	20.6
	脂質	23.3	食塩	3.2	脂質	27.4	食塩	3.4	脂質	11.0	食塩	3.9	脂質	28.5	食塩	4.0	脂質	31.5	食塩	4.6

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