



週間献立表



	9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				舞茸御飯				ごはん				ごはん			
	銀ダラのねぎみそ焼き				鯖の梅酒照り焼き				磯風味卵焼き				麻婆豆腐				ほっけの ちゃんちゃん焼き			
	ごぼうと こんにゃくの炒り煮				肉じゃが				ブロッコリーとさつま 芋のピーナツ和え				焼き茄子の生姜風味				鶏ささみと ズッキーニの和風和え			
	青梗菜とハムの和え物				白菜とちくわの 芥子和え				糸昆布煮				つるむらさきのお浸し				いかしゅうまい			
夕食	白花豆				桜大根				しば漬け				味付けザーサイ				つぼ漬け			
	清汁（豆腐、みつば）				みそ汁 （生海苔、玉麩）				清汁 （かまぼこ、みつば）				中華スープ （なると、もやし）				みそ汁 （なめこ、豆腐）			
	青梅ゼリー				水羊羹				蒸しケーキ いちご				バナナオムレット				青りんごゼリー			
	エネルギー	565	たんぱく質	23.1	エネルギー	579	たんぱく質	27.4	エネルギー	519	たんぱく質	18.5	エネルギー	557	たんぱく質	22.6	エネルギー	530	たんぱく質	29.1
夕食	脂質	16.8	食塩	3.4	脂質	18.3	食塩	3.5	脂質	16.2	食塩	4.1	脂質	21.0	食塩	3.4	脂質	12.8	食塩	3.0
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	牛肉コロッケ& 鮭なかおちカツ				回鍋肉				メカジキソテーハニー マスタードソース				鮭の味醂やき				イタリアンハンバーグ			
	にらたま炒め				卵しんじょう煮				マカロニのトマト煮				ごぼうと牛肉の炒め煮				ジャーマンポテト			
夕食	ささみのポン酢 おろし和え				伴三絲				えびサラダ				小松菜のわさび和え				シェルマカロニサラダ			
	梨				巨峰				レアチーズケーキ				季節の果物				デラウェア			
	桜大根				赤しその実漬け				しそ昆布佃煮				はりはり漬け				桜大根			
	みそ汁 （なめこ、万能ねぎ）				卵スープ				コンソメスープ				みそ汁 （厚揚げ、大根）				きのこの洋風スープ			
夕食	エネルギー	650	たんぱく質	27.3	エネルギー	590	たんぱく質	27.4	エネルギー	594	たんぱく質	26.4	エネルギー	505	たんぱく質	30.9	エネルギー	629	たんぱく質	22.7
	脂質	24.1	食塩	3.4	脂質	21.6	食塩	4.1	脂質	19.3	食塩	3.7	脂質	10.7	食塩	3.6	脂質	21.4	食塩	3.5

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