献立表

2025年 9月 [第二明光園]

	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	ご飯 (米60g) みそ汁 (もずく) 肉団子と小松菜のコンソメあん 卵の花 うに風味ソース	ご飯 (米60g) みそ汁(キャベツ) 大根と里芋のそぼろあん ひじきのサラダ 減塩梅干し	ご飯 (米60g) みそ汁(さつまいも) 五目厚焼玉子 ツナマヨコーン ねぎ納豆	ご飯 (米60g) みそ汁 (じゃが芋) 根菜入りつくね ほうれん草のピーナッツ和え でんぶ	ご飯 (米60g) みそ汁 (にら) 鶏肉と野菜の白ワイン煮 ゴボウサラダ ふりかけ (鉄入り)	ご飯 (米60g) みそ汁 (里芋) オムレツ マカロニのクリームチーズ きのこのマリネ	ご飯 (米60g) みそ汁 (しめじ) 厚揚げの豆乳クリーム煮 切干大根のサラダ のりの佃煮
10時	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 (米60g) ニラ玉あんかけ 小龍湯包 中華サラダ	冷し中華 焼きぎょうざ パパロア (マロン)	ご飯 (米60g) あじの煮つけ 上州金平 トマトと胡瓜の胡麻酢和え	お寿司 茶わん蒸し すいか	ご飯 (米60g) 太刀魚の香り醤油漬け 小松菜とえのきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え	ミニサンド (たまご) うぐいすパン カニのふわふわ豆腐 もやしのサラダ コーンスープ	ご飯 (米60g) かれいのみみじ焼き ひじき煮 青梗菜のお浸し
3時	せんべい ほうじ茶	ブッセ	生姜湯	飲む野菜と果物	黒棒 煎茶	アップルティー	甘酒
夕食	ご飯 (米60g) みそ汁 (椎茸) マーボー茄子 かぼちゃの甘煮 茎わかめさっぱり和え	ご飯 (米60g) みそ汁 (玉ねぎ) 鶏肉のすき焼き風 マカロニのソテー おからごぼう	ご飯 (米60g) みそ汁 (丸蕪) 牛肉の甘辛 チンゲン菜のソテー コールスローサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (豆腐) 海老カツ かぶの軟らか煮 カリフラワーのサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (もやし) とんてき 大根の炒め煮 わかめと玉葱のツナサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁(小松菜) いわしの梅煮 玉葱とベーコンの炒め物 おくらと長芋の和え物	ご飯 (米60g) みそ汁 (なす) 豚肉の生姜焼き じゃがいもの塩煮 キャベツとコーンのお浸し
成分値	<一日合計> エネルギー 1537 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 42.3 g カルシウム 560 mg 鉄 5.5 mg 食塩相当量 10.1 g	<一日合計> エネルギー 1534 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 45.5 g カルシウム 644 mg 鉄 8.2 mg 食塩相当量 12.7 g	<一日合計> エネルギー 1510 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 50.9 g カルシウム 765 mg 鉄 8 mg 食塩相当量 8.2 g	<一日合計> エネルギー 1605 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 44 g カルシウム 526 mg 鉄 7.1 mg 食塩相当量 8.9 g	<一日合計> エネルギー 1527 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 51.1 g カルシウム 687 mg 鉄 7 mg 食塩相当量 8.7 g	<一日合計> エネルギー 1507 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 59.6 g カルシウム 826 mg 鉄 6.5 mg 食塩相当量 9.4 g	<一日合計> エネルギー 1551 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 54.4 g カルシウム 810 mg 鉄 9.5 mg 食塩相当量 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。