

献立表

2025年 9月 〔第二明光園〕

	1 4（日）	1 5（月）	1 6（火）	1 7（水）	1 8（木）	1 9（金）	2 0（土）
朝食	ご飯（米60g） みそ汁（豆腐） 肉団子の中華あん きゅうりと中華くらげの和え物 金山寺味噌	ご飯（米60g） みそ汁（椎茸） ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜のわさび和え ねぎ納豆	ご飯（米60g） みそ汁（大根） ぶりのみりん醤油焼き 根菜サラダ 金時豆の甘煮	ご飯（米60g） みそ汁（小松菜） 厚焼玉子 カリフラワーと小松菜のお浸し ごぼうの鶏そぼろ和え	ご飯（米60g） みそ汁（京菜） 厚揚げの野菜あんかけ かにかまサラダ のりの佃煮	ご飯（米60g） みそ汁（丸蕪） ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草の胡麻和え 金山寺味噌	ご飯（米60g） みそ汁（しめじ） 野菜とマカロニのコンソメ煮 三色豆サラダ たまご風味ソース
1 0時	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
昼食	ご飯（米60g） 鶏のじぶ煮 なすの味噌炒め 春雨サラダ	ご飯（米60g） カジキカツ 南瓜の牛乳煮 もやしとハムの中華和え	肉うどん さつま芋サラダ みかんヨーグルト	ご飯（米60g） 鶏肉の香味焼き とうがんの含め煮 トマトとハムのサラダ	ご飯（米60g） さばのみぞれ煮 きのこベーコンのソテー 小松菜のお浸し	カスタードブレッド 舞茸と豆腐のふんわり天 千切りサラダ クラムチャウダー	ご飯（米60g） 酢鶏 かにシューマイ 胡瓜のなめ茸和え
3 時	せんべい ほうじ茶	野菜ジュース	ウエハース 煎 茶	飲む野菜と果物	ブッセ ほうじ茶	レモンティー	フルーチェ（ぶどう）
夕食	ご飯（米60g） みそ汁（もやし） 牛肉と豆腐の卵とじ 青梗菜のソテー みかんなます	ご飯（米60g） みそ汁（卵） ポークチャップ 里芋の煮物 スパゲティーサラダ	ご飯（米60g） みそ汁（もずく） 鶏肉のねぎ塩焼き かぶいり煮 チーズと黒こしょうのキャベツサラダ	ご飯（米60g） みそ汁（玉ねぎ） 肉じゃが キャベツとえびの塩炒 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯（米60g） みそ汁（えのき） 洋風ハンバーグ さつま芋の甘煮 豆とコーンのオーロラソース和え	ご飯（米60g） みそ汁（にら） 白身魚のケチャップ煮 人参しりしり おからサラダ	ご飯（米60g） みそ汁（里芋） タラの野菜あんかけ かぼちゃのグリル キャベツとソーセージのサラダ
成分値	<一日合計> エネルギー 1538 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 46.2 g カルシウム 656 mg 鉄 6.5 mg 食塩相当量 9.7 g	<一日合計> エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 45.5 g カルシウム 656 mg 鉄 7.7 mg 食塩相当量 10.1 g	<一日合計> エネルギー 1516 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 50.3 g カルシウム 584 mg 鉄 7.9 mg 食塩相当量 9.1 g	<一日合計> エネルギー 1337 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 35.1 g カルシウム 750 mg 鉄 6.4 mg 食塩相当量 7.1 g	<一日合計> エネルギー 1536 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 50.5 g カルシウム 676 mg 鉄 7.4 mg 食塩相当量 7.6 g	<一日合計> エネルギー 1502 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 51 g カルシウム 642 mg 鉄 11 mg 食塩相当量 10.7 g	<一日合計> エネルギー 1545 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 42 g カルシウム 668 mg 鉄 5.2 mg 食塩相当量 8.6 g

*都合により献立を変更することがあります。