

		9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝		かに雑炊 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ缶(白桃)	芋粥 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(りんご)	中華雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(洋梨)	鮭雑炊 千草焼き フルーツ缶(ミックス)	ごはん 切干大根の炒り煮 おぼろ汁 ふりかけ(うめ)
		エネルギー 320kcal 食塩 1.1g	エネルギー 409kcal 食塩 0.7g	エネルギー 318kcal 食塩 1.2g	エネルギー 378kcal 食塩 0.9g	エネルギー 325kcal 食塩 1.8g
昼		ごはん 赤魚のバター醤油焼き 青菜のお浸し フルーツ缶(パイন) みそ汁	ごはん チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(みかん) コーンポタージュスープ	ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き ポトフ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	ごはん メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ
		エネルギー 468kcal 食塩 2.4g	エネルギー 513kcal 食塩 2.9g	エネルギー 594kcal 食塩 2.5g	エネルギー 549kcal 食塩 2.6g	エネルギー 560kcal 食塩 2.9g
おやつ		オレンジゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	コーヒーゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	いちごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	抹茶ゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g
夕		ごはん ブルコギ 焼き餃子 春雨サラダ エネルギー 672kcal 食塩 2.3g	ごはん あじの南部焼き なすの肉みそかけ オクラの和え物 エネルギー 540kcal 食塩 1.9g	ごはん 豚肉の塩炒め 冬瓜とえびのくず煮 ほうれん草の磯和え エネルギー 549kcal 食塩 2.8g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮っころがし 白菜サラダ エネルギー 534kcal 食塩 1.6g	ごはん さばの漬け焼き きんぴらごぼう ごまだれ豆腐サラダ エネルギー 574kcal 食塩 2.2g

	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)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝	卵雑炊 白菜の煮浸し フルーツ缶(パイন) エネルギー 263kcal 食塩 0.8g	ごはん ちゃんちゃん焼き風炒め すまし汁 ふりかけ(さけ) エネルギー 358kcal 食塩 1.6g	鶏雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(マンゴー) エネルギー 353kcal 食塩 0.8g	かに雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨) エネルギー 289kcal 食塩 0.9g	卵雑炊 野菜の旨煮 フルーツ缶(黄桃) エネルギー 324kcal 食塩 1g	中華雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶(ミックス) エネルギー 393kcal 食塩 1.3g	ごはん 大豆五目煮 みそ汁 ふりかけ(のりたま) エネルギー 377kcal 食塩 1.9g
昼	赤飯 ぶりの照り焼き 炊き合わせ 紅白柚子なます すまし汁 エネルギー 562kcal 食塩 3g	ごはん 赤魚のおろしソースかけ なすの炒め物 漬物 みそ汁 エネルギー 491kcal 食塩 3.3g	チーズカレー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(ミックス) 香の物(福神漬け) エネルギー 622kcal 食塩 2.5g	ごはん すき焼き風 ひじきの炒り煮 フルーツ缶(パイন) すまし汁 エネルギー 537kcal 食塩 2.3g	さつまいもごはん 揚げ鶏の香味ソース ビーフン炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁 エネルギー 660kcal 食塩 4g	ごはん あじのねぎ塩焼き ほうれん草のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁 エネルギー 476kcal 食塩 2.7g	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 青梗菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) すまし汁 エネルギー 567kcal 食塩 2.6g
おやつ	チョコバナバロア エネルギー 104kcal 食塩 0.1g	マスカットゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	ライチゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g	青りんごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	お月見ようかん エネルギー 86kcal 食塩 0g	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g
夕	ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め 冬瓜の信田煮 ほうれん草の和え物 エネルギー 577kcal 食塩 2.5g	ごはん ミートローフ ポトフ カリフラワーサラダ エネルギー 609kcal 食塩 1.9g	ごはん 白身魚のタルタル焼き 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え エネルギー 465kcal 食塩 2.1g	ごはん 豚肉のガーリック炒め なすの揚げ浸し 白菜とカニカマの和え物 エネルギー 635kcal 食塩 2.2g	ごはん ますの幽庵焼き かぶとえびの含め煮 浅漬け(きゅうり) エネルギー 436kcal 食塩 1.5g	ごはん 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え エネルギー 589kcal 食塩 2.5g	ごはん 黄金かれいの生姜煮 さつま揚げと根菜の炒め物 ポテトサラダ エネルギー 497kcal 食塩 2g

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
朝	芋粥 千草焼き フルーツ缶(洋梨) エネルギー 354kcal 食塩 0.7g	ごはん 里芋のそぼろ煮 みそ汁 ふりかけ(かつお) エネルギー 435kcal 食塩 1.9g	鮭雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(ミックス) エネルギー 319kcal 食塩 1.1g	 9月18日は真寿会恒例の「地産地消の日」です。 今回は、滋賀県産の「たまねぎ」と「ピーマン」を使っています。 「白身魚のチーズパン粉焼き」の添えの野菜として登場する予定です。 お楽しみに！
昼	鮭ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のごま和え 豚汁 エネルギー 562kcal 食塩 3.4g	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース キャベツのサラダ フルーツ缶(りんご) すまし汁 エネルギー 591kcal 食塩 2.2g	ごはん しいらのムニエル バジルポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ エネルギー 505kcal 食塩 2.7g	
おやつ	やわらかプリン エネルギー 86kcal 食塩 0.1g	オレンジゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	
夕	ごはん 鶏肉と茄子の味噌炒め 冬瓜のくず煮 畑菜の香味和え エネルギー 507kcal 食塩 1.9g	ごはん ほっけの塩焼き かぼちゃの煮物 オクラのボン酢和え エネルギー 435kcal 食塩 1.8g	ごはん フライニ種盛り 豚肉と大根のオイスター煮 白菜のゆかり和え エネルギー 635kcal 食塩 2.6g	

※献立は一部変更になる場合があります※