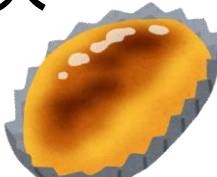
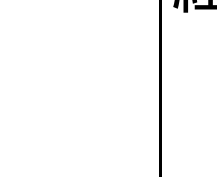
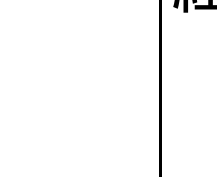


【一般食】

9月 7日(日)			9月 8日(月)			9月 9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)			9月13日(土)			9月14日(日)																			
朝	お粥 半片のふわふわ煮 わさび漬和・青梗 ジョアブルーベリー					卵ぞうすい さんまの蒲焼 おくらの胡麻和え ジョアブルーベリー					お粥 キャベツそぼろ炒煮 磯和えホウレン草白菜 ジョア マスカット					お粥 仙台麩の煮物 お浸し(オクラ・エノキ) ジョアブルーベリー					お粥 鯨の甘露煮 わさび和え(白菜 ジョアブルーベリー					鶏ぞうすい がんもの含煮 しその実和え ジョアブルーベリー					卵ぞうすい 鶏シンジョウの煮物 ゆかり和え ジョアブルーベリー					お粥 キャベツソーセージ炒め 辛し和え(アスパラ) ジョア マスカット				
																																								
昼	・ 釜飯弁当 清汁(やわら蒲鉾 さつま芋の昆布煮 枝豆と茗荷の和え物 果物(オレンジ) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 なめこ汁 魚の甘酢野菜あん ひじきの炒り煮 辛し和えキャベツツナ 果物(白桃ダイス) ***** スウィートポテ 紅茶・オリゴ糖入					・ タコライス 田舎風スープ ポテトのバター煮 ブロッコリーのサラダ 果物(みかん缶) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 味噌汁(かぶ) 鮭の醤油焼き 冬瓜のかにあん 梅和え(胡瓜・モヤシ 果物(白桃ダイス) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入					 ・ ・ ・ 八王子ラーメン 焼き餃子 果物(パイン缶) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 清汁(エノキ・ワカメ) 魚の西京焼き かぶの吉野煮 大根の昆布茶漬 果物(みかん缶) ***** はちみつ蒸しパン 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 味噌汁キャベツ椎茸 笹身の吉野煮 ピーマンのおかか炒め 隠元ごま味噌和え 果物(黄桃ダイス) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入					さつま芋ご飯 清汁(麩・三葉) 天ぷらとうなぎ 茶碗蒸し 茗荷酢和え 果物(柿) ***** 抹茶のブランマンジェ 紅茶・オリゴ糖入				
																																								
タ	ご飯 味噌汁(かぶ) スパイシーチキン 椎茸と揚げの甘辛煮 もやしのサラダ					ご飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ 鶏肉のカレー焼き きのこの当座煮 冷奴					ご飯 味噌汁(麩・青菜) 豚肉の生姜焼き 春雨の炒り煮 大根の松前漬					ご飯 清汁(半片・カイワレ 鶏肉の味噌風味焼 田舎煮(牛蒡・椎茸 桜ポテト					ご飯 かみなり汁 ピーマンの肉詰 細切大根の炒め煮 おくらの胡麻和え					ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ 鶏肉のもも焼き ビーフン炒め ピーナツ和え(インゲン)					ご飯 味噌汁(麩・白菜) 魚の塩焼き 茄子の含煮 トマトサラダ					ご飯 味噌汁(豆腐・長葱 鶏肉のソース煮込み きんぴら 生姜和え(モロヘイヤ)				
																																								
1 日 合 計	kcal	1348	kcal	kcal	1316	kcal	kcal	1334	kcal	kcal	1303	kcal	kcal	1302	kcal	kcal	1322	kcal	kcal	1310	kcal	kcal	1404	kcal																
	水分	550.5	g	水分	635.1	g	水分	587.1	g	水分	570.4	g	水分	709.8	g	水分	554.8	g	水分	619.7	g	水分	751.5	g																
	蛋白質	58.9	g	蛋白質	63	g	蛋白質	57.8	g	蛋白質	58.5	g	蛋白質	54.8	g	蛋白質	62.8	g	蛋白質	56.4	g	蛋白質	66.2	g																
	脂質	25.2	g	脂質	24	g	脂質	26.3	g	脂質	25.8	g	脂質	27.1	g	脂質	31.8	g	脂質	24.4	g	脂質	29.3	g																
	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	7.8	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.8	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.6	g																
備考																																								