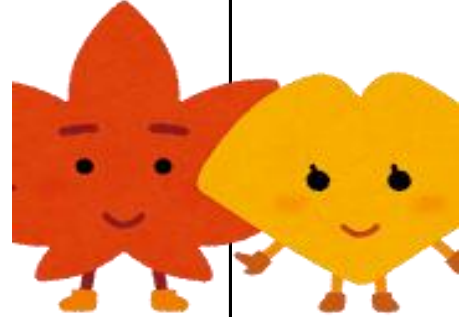


26/9/8 11:36
1 / 1

	9月13日(日)			9月14日(月)			9月15日(火)			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	お粥 鶏シンジョウの煮物 ゆかり和え ジョア いちご			お粥 キャベツソーセージ炒め 辛し和え(アスパラ) ジョア			お粥 大根の炒め煮 胡瓜の塩昆布和え ジョアブルーベリー			鮭ぞうすい ちくわの甘辛煮 とろろ ジョアブルーベリー			お粥 かぶの炒め煮 ごま和え(インゲン) ジョア マスカット			お粥 生揚げの含煮 深川浸し ジョアブルーベリー			菜めし粥 切干大根の煮付 しば漬 ジョア いちご			卵ぞうすい さんまの蒲焼 生姜和え ジョアブルーベリー		
																								
昼	お赤飯 清汁(やわら蒲鉾 えびフライ 茶碗蒸し 隠元ごま味噌和え 果物(柿) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(かぶ) 擬製豆腐、焼き ピーマンきんぴら 楽京サラダ 果物 (パイン缶) ***** フレンチケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 清汁(やわら蒲鉾 魚の葱味噌焼き 筍と蒟のおかか煮 茗荷酢和え 果物 (みかん缶) ***** もみじまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 清汁(麩・三葉) つくねの甘辛煮 冬瓜のこってり煮 大徳寺生酢 果物 (みかん缶) ***** ロールケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(青梗菜) サバの文化干し さつま芋の甘煮 大根の松前漬 果物(白桃ダイス) ***** クリームパン 紅茶・オリゴ糖入			・ ロールパンサンド 田舎風スープ ほうれん草のソテー ミモザサラダ フルーツヨーグルト ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 鶏肉の唐揚げ 煮っころがし 青菜とかきの酢物 果物(白桃ダイス) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入			・  ・ ご飯 ハッシュドビーフ (非常) ブロッコリーのサラダ 果物 (みかん缶) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入		
夕	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)			ご飯 味噌汁(ワカメ・エノキ) 松風焼き 南瓜の小倉煮 焼き玉葱のサラダ			ご飯 味噌汁(茄子・シメジ えびカツ 白滝のたらこ煮 ホタテの和え物			・ 麻婆豆腐丼 わかめスープ きのこの当座煮 中華風サラダ 			ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ スパイシーチキン 半片のふわふわ煮 辛し和え(菜の花)			ご飯 なめこ汁 魚のみりん醤油焼 冬瓜エビスリの煮物 辛し正油(揚キャベツ)			ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 鶏肉のちり酢浸し 木くらげの炒物 ピーナツ和え(キャベツ)		
1 日 合 計	kcal	1371	kcal	kcal	1345	kcal	kcal	1368	kcal	kcal	1300	kcal	kcal	1373	kcal	kcal	1303	kcal	kcal	1313	kcal	kcal	1339	kcal
	水分	596.1	g	水分	627.7	g	水分	579.3	g	水分	510.2	g	水分	548.1	g	水分	596.2	g	水分	470.8	g	水分	451.3	g
	蛋白質	58.9	g	蛋白質	54.2	g	蛋白質	58.2	g	蛋白質	51.1	g	蛋白質	53	g	蛋白質	54.1	g	蛋白質	51.3	g	蛋白質	53.6	g
	脂質	34.2	g	脂質	36.9	g	脂質	26	g	脂質	24.7	g	脂質	35.3	g	脂質	36.7	g	脂質	31.6	g	脂質	32.8	g
	食塩相当量	7.8	g	食塩相当量	7.5	g	食塩相当量	8.3	g	食塩相当量	7.8	g	食塩相当量	7.2	g	食塩相当量	6.7	g	食塩相当量	7.5	g	食塩相当量	6	g
備考																								