

	9月20日(日)			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	卵ぞうすい さんまの蒲焼 生姜和え ジョアブルーベリー			お粥 キャベツそぼろ炒煮 お浸し(ホウレン草 ジョアブルーベリー			お粥 田舎煮(蓮根) なめ茸和え ジョア いちご			お粥 半片のふわふわ煮 酢の物シラス・キャベツ ジョア			お粥 竹輪と落のおかか煮 トロロもずく ジョアブルーベリー			鮭ぞうすい 仙台麩の煮物 お浸し(ホウレン草 ジョアブルーベリー			お粥 がんもの含煮 ゆかり和え ジョアブルーベリー			お粥 キャベツ・ベーコンソテー 胡瓜の塩昆布和え ジョア いちご		
昼	・ ・ 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			・ ・ 焼きうどん 炒り豆腐 フレンチサラダ(ブロッコリー 果物(フルーツカテル) ***** サツマイモケーキ(カット) 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 魚のカレー焼き かぶの吉野煮 山葵和えキュウリ笹蒲 果物(黄桃ダイス) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(豆腐・長葱 チキン南蛮 ポテトのバター煮 ツナサラダ 果物(パイン缶) ***** おはぎ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(麩・白菜) 煮込みハンバーグ ピーマンのおかか炒め もやしのサラダ 果物(白桃ダイス) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ 鶏肉の梅焼き 煮っころがし アボカドとかにのサラダ 果物(みかん缶) ***** 芋ようかん 紅茶・オリゴ糖入			・ 鶏そぼろ丼 味噌汁(麩・青菜) 湯豆腐 春雨サラダ 果物(黄桃ダイス) ***** キャラメルプリン 紅茶・オリゴ糖入			・ 松茸ご飯 清汁(卵豆腐・三葉 さんまの塩焼き 五目煮しめ 果物(みかん缶) ***** メロンゼリー 紅茶・オリゴ糖入		
夕	ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 鶏肉のちり酢浸し 木クワゲの炒物 ピーナツ和え(キャベツ)			ご飯 味噌汁(油揚げ・大根 豚肉の柳川風 冬瓜のそぼろ煮 くるみ和え(春菊			ご飯 味噌汁(麩・白菜) 回鍋肉 春雨の炒り煮 辛し酢味噌・アスパラ			ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 魚の甘酢野菜あん 大根の信田煮 ピーナツ和え(インゲン)			ご飯 味噌汁(かぶ) 肉豆腐 青梗菜搾菜の炒物 エノキとオクラの梅おかか 和え			ご飯 かき卵汁 魚のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 卸酢和え(アスパラ			ご飯 味噌汁(ポテト・玉葱 かに玉 ぜんまいの煮付 生姜和え(モロヘイヤ)			ご飯 味噌汁(大根・大根 葉 ミートローフ さつま芋の甘煮 わさび漬和・青梗		
1 日 合 計	kcal	1339	kcal	kcal	1354	kcal	kcal	1329	kcal	kcal	1381	kcal	kcal	1304	kcal	kcal	1328	kcal	kcal	1332	kcal	kcal	1367	kcal
	水分	451.3	g	水分	694	g	水分	580.5	g	水分	644.8	g	水分	604.5	g	水分	591.8	g	水分	637	g	水分	613.7	g
	蛋白質	53.6	g	蛋白質	57.9	g	蛋白質	54.6	g	蛋白質	60.3	g	蛋白質	52.8	g	蛋白質	60	g	蛋白質	60.6	g	蛋白質	55.4	g
	脂質	32.8	g	脂質	35.7	g	脂質	25	g	脂質	31.1	g	脂質	29.7	g	脂質	23.8	g	脂質	31.8	g	脂質	31.7	g
	食塩相当量	6	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	8.6	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	9	g

備考	
----	--