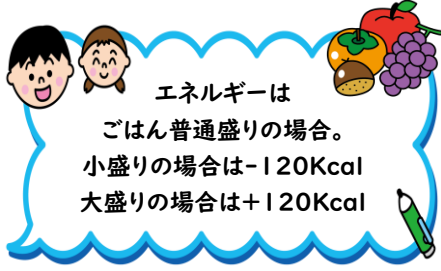


mon	tue	wed	thu	fri
9月	1 集会 	2 まごわやさしいメニュー ・牛乳 ・ご飯 ・魚の黄金焼き ・人参のきんぴら ・小松菜の白和え ・じゃが芋のみそ汁 エネルギー 764 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.9 g	3 ・牛乳 ・五目うどん ・レバーポテトのマリアナソース ・野菜のアーモンドサラダ エネルギー 665 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.3 g	4  ・牛乳 ・ご飯 ・サメのごま照り焼き ・梅おかか和え ・具だくさんみそ汁 エネルギー 613 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g
7 ・コーヒー牛乳 ・夏野菜カレーライス ・ツナサラダ エネルギー 725 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	8 ・牛乳 ・ビビンバ ・豆腐の香味だれがけ ・わかめスープ エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 36.4 g 食塩相当量 3.4 g	9 ・牛乳 ・ご飯 ・いわしの生姜煮 ・水菜ともやしのおひたし ・冬瓜のすまし汁 エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g	10 ・牛乳 ・ごはん ・タンドリーチキン ・ひじきと枝豆のサラダ ・ラトウイユ ・マカロニスープ エネルギー 774 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g	11 ・牛乳 ・ピザトースト ・フレンチサラダ ・クラムチャウダー エネルギー 699 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.8 g
14 ・牛乳 ・スパゲティベスカトーレ ・大学芋 ・コールスローサラダ エネルギー 719 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g	15 ・牛乳 ・ご飯 ・のりの佃煮 ・ぎせい豆腐 ・えのき和え ・キムチ汁 エネルギー 704 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.5 g	16 短期集中講座 	17 短期集中講座 	18 短期集中講座 
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 世界の料理 エジプト ・牛乳 ・黒砂糖パン ・フィラハバネー ・ひよこ豆サラダ ・ムルキーヤ エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.2 g	25 十五夜献立 ・牛乳 ・ご飯 ・魚のレモンバター焼き ・茎わかめともやしの和えもの ・根菜の和風スープ ・お月見だんご エネルギー 684 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
28 ・牛乳 ・ツナピラフ ・ポテトチーズオムレツ ・きのこサラダ ・豆乳スープ エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.9 g	29 ・牛乳 ・ご飯 ・夏マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・青のりポテト エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g	30 ・牛乳 ・ご飯 ・いかのさらさ揚げ ・カラフルバターソテー ・かきたま汁 ・フルーツヨーグルト エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギーはごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal 	

予約
開放日
7/6(月)予約
締切日
7/17(金)