

Week menu



September

9/25 (Mon)		9/26 (Tue)		9/27 (Wed)		9/28 (Thu)		9/29 (Fri)	
ごはん 白身魚にマスタードソース ツキハツツゆず醤油サラダ デザート 汁物		ごはん 豚とキャベツのレモン塩炒め 大根そぼろ煮 デザート 汁物		ごはん みぞれチキン 冷奴 デザート 汁物		ごはん 豚生姜炒め 小松菜かにナムル デザート 汁物		ごはん 丸シイタケのキーマカレー 蓮根マヨ醤油サラダ デザート 汁物	
エネルギー	558kcal	エネルギー	738kcal	エネルギー	1022kcal	エネルギー	750kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質	22.6g	たんぱく質	24.9g	たんぱく質	33g	たんぱく質	25.2g	たんぱく質	29.8g
脂質	6.4g	脂質	17.8g	脂質	38.3g	脂質	21.2g	脂質	33.7g
食塩	2.3g	食塩	4.4g	食塩	3.1g	食塩	2.9g	食塩	7g

Week menu



October

(Mon)		(Tue)		(Wed)		(Thu)		(Fri)	
ごはん 赤魚煮付け 根菜そぼろ煮 デザート 汁物		ごはん 野菜たっぷり甘酢チキン 冷奴 デザート 汁物		ごはん マーボー豆腐 ごぼう七味マヨサラダ デザート 汁物		ごはん 鶏さっぱり煮 大根菜油揚げ炒め デザート 汁物		ごはん ごま味噌チキンカツ 卵の花 デザート 汁物	
エネルギー	773kcal	エネルギー	1080kcal	エネルギー	886kcal	エネルギー	914kcal	エネルギー	977kcal
たんぱく質	27.6g	たんぱく質	33.9g	たんぱく質	23.5g	たんぱく質	28.6g	たんぱく質	30g
脂質	10.8g	脂質	40.1g	脂質	32.1g	脂質	22.8g	脂質	36.4g
食塩	4.0g	食塩	3.9g	食塩	4.8g	食塩	3.5g	食塩	2.3g