

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

＊お知らせ＊

- ・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。
- ・国産米を使用しております。ご飯は、150g入っています。
- ・牛乳・おやつ栄養価は含まれていません。(牛乳200ml:エネルギー 122 kcal /蛋白 6.6g)

令和7年		朝食	昼食	夕食
9/1	月	御飯 ひじきと蓮根の味噌炒め 煮物(高野、絹さや) コンソメスープ	御飯 サワラの粕漬焼 付)フロッコリー天 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏天 ポテトサラダ チャフチェ風炒め
		塩分相当量 1.8g 462kcal 11g	塩分相当 2.1g 612kcal 26g	塩分相当 2.0g 597kcal 24g
9/2	火	御飯 絹厚揚げと絹さや煮 ニラの卵とじ 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 付)レタス 里芋のみたらし 味噌汁 バナナ	御飯 白身魚の赤しそ天ぷら 豚肉と茄子の味噌炒め マカロニサラダ
		塩分相当 1.4g 436kcal 14g	塩分相当 2.0g 611kcal 22g	塩分相当 2.1g 529kcal 19g
9/3	水	パン 人参の香味炒め インゲンと揚げ煮 コンソメスープ	御飯 マスの味噌焼き 付)フロッコリー チリコンカン 味噌汁 みかん缶	御飯 トンカツ卵とじ 昆布サラダ 塩焼きそば
		塩分相当 1.5g 412kcal 11g	塩分相当 2.1g 624kcal 26g	塩分相当 2.7g 698kcal 19g
9/4	木	御飯 細切り高野の卵とじ 三色金平 味噌汁	中華丼 春雨の中華サラダ パイン缶	御飯 アジの照り焼き 付)大葉 炊き合わせ 蒸し鶏と野菜の和風炒め
		塩分相当 1.4g 436kcal 14g	塩分相当 2.7g 654kcal 21g	塩分相当 2.0g 585kcal 21g
9/5	金	御飯 キャベツとベーコン煮 煮浸し(青菜、赤ピーマン) 味噌汁	御飯 サバの味噌煮 付)華詞 ポテトベーコンサラダ 豆スープ オレンジ	御飯 ハンバーグ 付)カリフラワー 茄子の利休煮 蓮根の山葵サラダ
		塩分相当 1.6g 385kcal 11g	塩分相当 2.5g 587kcal 21g	塩分相当 2.1g 585kcal 23g
9/6	土	御飯 大根と鶏さつまの煮物 ぜんまい煮 味噌汁	御飯 焼鳥 付)絹さや コールスローサラダ 味噌煮 黄桃缶	御飯 赤魚の野菜あんかけ 付)レタス スパゲティサラダ カリフラワーのベーコン煮
		塩分相当 1.7g 384kcal 11g	塩分相当 2.5g 625kcal 24g	塩分相当 2.1g 561kcal 20g
9/7	日	御飯 スクランブルエッグチリソースかけ 牛蒡チャンフル 味噌汁	御飯 マスのおろし煮 付)人参 バンザンスー すまし汁 フルーツミックス缶	御飯 お好み焼き天ぷら 付)フロッコリー 昆布煮 酢の物(大根、葱)
		塩分相当 1.8g 486kcal 23g	塩分相当 2.2g 547kcal 15g	塩分相当 2.0g 558kcal 19g

★9/4(木)のおやつは、ロールケーキです！