

☆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
9/8	月	御飯 里芋と蒟蒻の土佐煮 金時豆煮 味噌汁	御飯 タンダーフ라이ドチキン 付)人参 玉葱マリネ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 サバの照り焼き 付)大葉 若布サラダ 茄子ミート
		塩分相当量 1.2g 424kcal 14g	塩分相当 2.0g 605kcal 19g	塩分相当 2.0g 564kcal 25g
9/9	火	御飯 牛蒡の変わり金平 八宝菜 コンソメスープ	御飯 カレイの野菜チリソースかけ マカロニの梅しそサラダ 味噌汁 バナナ	御飯 ピーマン肉詰めフライ 付)フロッコリー 白みそのそで煮 人参のいんご酢和え
		塩分相当 1.8g 440kcal 12g	塩分相当 1.9g 564kcal 20g	塩分相当 2.2g 541kcal 23g
9/10	水	パン 大豆とひじきの中華煮 フロッコリーとキノコのバター炒め 中華スープ	御飯 鶏のつくね焼き 焼きそば 味噌汁 みかん缶	御飯 アジの天婦羅 ツナサラダ 炊き合わせ
		塩分相当 1.6g 472kcal 12g	塩分相当 1.9g 570kcal 19g	塩分相当 2.0g 600kcal 25g
9/11	木	御飯 大根竹輪煮 五目煮 味噌汁	御飯 タラのパン粉焼き 蒸し鶏と若布の炒り煮 味噌汁 パイン缶	御飯 茄子のはさみ揚げ 卵サラダ 麻婆豆腐
		塩分相当 1.6g 419kcal 14g	塩分相当 2.0g 520kcal 19g	塩分相当 2.1g 611kcal 22g
9/12	金	御飯 玉子焼き インゲン揚げ煮 味噌汁	御飯 豚しゃぶ 付)ツイストマカロニソテー フロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	御飯 マスの味噌煮 付)人参 茄子と鶏肉の南蛮煮 青菜シーフード
		塩分相当 1.1g 424kcal 17g	塩分相当 2.0g 624kcal 22g	塩分相当 2.2g 511kcal 18g
9/13	土	御飯 ポトフ 三角とうふ天煮 味噌汁	御飯 サワラのレモンオイル焼き 付)大葉 チンジャオロース 中華スープ 黄桃缶	御飯 野菜肉巻き 付)シャトー人参 蒟蒻の中華風旨煮 牛蒡サラダ
		塩分相当 1.8g 458kcal 18g	塩分相当 2.0g 577kcal 24g	塩分相当 2.5g 520kcal 17g
9/14	日	御飯 南瓜インゲン煮 金平れんこん コンソメスープ	御飯 親子煮 付)絹さや コールスローサラダ 味噌汁 フルーツミックス缶	御飯 サバの生姜煮 付)フロッコリー 落と車麩の煮物 じゃが芋の酢の物
		塩分相当 1.7g 426kcal 10g	塩分相当 2.0g 615kcal 26g	塩分相当 2.2g 509kcal 20g

★9/11(木)のおやつは、ロールケーキです！