

現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



献立表
秋分の日



	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 いんげんとツナのごまマヨ和え 味噌汁（わかめ） パイン缶	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁（玉ねぎ） フルーツカクテル缶	人参粥 切干大根煮 ほうれん草とコーンの和風サラダ りんご缶 ヨーグルト	御飯 冬瓜のホタテあんかけ 胡瓜の酢の物 洋梨缶 牛乳	梅美御飯 じゃが芋とツナの煮物 和風サラダ 白桃缶 牛乳	御飯 ふわふわエッグ カニとアスパラの和風サラダ みかん缶 牛乳	御飯 高野豆腐と野菜の炒め煮 茄子の胡麻醤油和え 味噌汁（かぶ） 黄桃缶
昼食	御飯 柳川風煮 森の幸ソテー 白桃缶 牛乳	御飯 メンチカツ えびとアスパラの塩炒め 小松菜と蒟蒻の和え物 オレンジ	食パン 鮭の香草パン粉焼き シーフードサラダ コンソメジュリアン 黄桃缶	2色おはぎ かじきの蒲焼 ブロッコリーポン酢 ゆず香り汁 栗の和風チーズケーキ	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼き いんげんレモンバターソテー かぶの浅漬け パイン缶	おかめうどん 松風焼き さつま芋と南瓜のサラダ 抹茶ババロア	バターロール スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツカクテル缶 ジョア
夕食	御飯 白身魚ムニエルオーロラソース 花野菜のソテー 菜花の海苔和え 赤じその実漬	御飯 鱈の和風彩り野菜あんかけ さつまいもバター醤油煮 牛乳 高菜漬け	御飯 鶏肉もろみ焼き かぼちゃの含め煮 茹でなす和風サラダ ゆずみそ	御飯 卵とキクラゲのさっぱり炒め がんものおろし煮 冷しトマト かっぱ漬け	御飯 ピリ辛豆腐旨煮 中華風サラダ ほうれん草の中華スープ 茄子の漬け物	御飯 鱈の煮付け 蓮根のクルミ和え すまし汁（まいたけ） 鯛みそ	御飯 鶏肉とカシューナッツ炒め カリフラワーの中華炒め 春雨サラダ たくあん漬け
3時 栄養 価	檸檬水羊羹	グレープゼリー	ぽたぽた焼き	ベルギーワッフル	黒糖プリン	ビスコ	焼きドーナツ豆乳
	エネルギー 1539kcal 蛋白質 52.4g 脂質 40.6g 炭水化物 226.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.4g 脂質 32.7g 炭水化物 238.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.3g 炭水化物 224.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 56.5g 脂質 30.7g 炭水化物 236.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.5g 炭水化物 230.7g 食塩 6g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 52.6g 脂質 44.5g 炭水化物 221.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 50.8g 脂質 42.4g 炭水化物 228.5g 食塩 6g



9月23日 秋分の日行事食

秋分の日とは昼と夜の長さがほぼ同じになる頃です。この日は、秋彼岸の中日でもあります。献立は、萩の花にちなんだ「おはぎ」を、あんこ・きなこの2種類お出しします。