



献立表

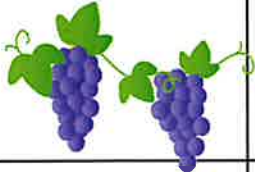


	9月 1日(月)	9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)	9月 6日(土)	9月 7日(日)
朝	御飯 味噌汁(葉大根) 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 茄子の煮物 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 高野豆腐の煮物 白花豆煮 牛乳	あんぱん ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 大根の煮物 青梗菜のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 オクラとひじきの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) ほうれん草のオムレツ 白菜のドレ和え 牛乳
昼 食	御飯 味噌汁(里芋) 赤魚の粕漬焼き 茄子のそぼろ炒め 果物	御飯 すまし汁(えのき) にしんのすだちおろし煮 かぼちゃの煮物 きゅうりとカニの酢の物	御飯 もやしのスープ 卵のキノコあんかけ 青梗菜のツナ炒め 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) 豚肉の香味だれかけ 冬瓜の煮物 果物	御飯 味噌スープ ポテトコロケ 白菜の旨煮 ミックスフルーツ	焼きそば 鶏のから揚げ 杏仁ムース 	御飯 根菜汁 照りマヨチキン 塩昆布和え 果物
夕 食	御飯 すまし汁(しいたけ) 鶏肉と野菜の塩炒め 白菜の旨煮 ごぼうの胡麻ドレサラダ	御飯 コンソメスープ(枝豆) 焼肉風 マカロニサラダ 果物	御飯 赤だし タラの和風あんかけ インゲンソテー カリフラワーサラダ	御飯 味噌汁(厚揚げ) イワシの煮つけ 人参とわかめの煮物 オクラの和え物	御飯 すまし汁(花麴) チキンステーキ(チーズソース) はんぺんの含め煮 もやしの和え物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 海老団子の中華あんかけ きんぴらごぼう みぞれ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のコンソメあんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンサラダ
お や つ	コーヒーゼリー	プチクレープ	黒糖まんじゅう	アセロラゼリー	パンケーキ	青リンゴゼリー	カステラ
	エネルギー 1354kcal 蛋白質 54.5g 脂質 31.1g 塩分 7.1g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.2g 脂質 26.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 50.6g 脂質 26.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 59.9g 脂質 35.2g 塩分 6.8g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 57.3g 脂質 28.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 50.7g 脂質 30.8g 塩分 10.1g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 52.2g 脂質 24.8g 塩分 8.8g



献立表

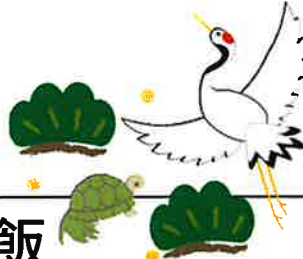


	9月 8日(月)	9月 9日(火)	9月 10日(水)	9月 11日(木)	9月 12日(金)	9月 13日(土)	9月 14日(日)
朝	御飯 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(春菊) キャベツの煮物 白菜のおひたし 牛乳	ジャムパン アスパラのコンソメスープ オムレツ 牛乳 	チョコパン 卵スープ ウインナーとじゃがいものコンソメ煮 牛乳	御飯 味噌汁(なめこ) トマトチキンビーンズ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) ジャーマンポテト ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) 里芋の煮物 白菜のポン酢和え 牛乳
昼	御飯 すまし汁(手毬麴) 鮭のネギだれかけ 春雨和え 果物	栗ご飯 すまし汁(菜の花) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの葛煮 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが キャベツのおかか和え 果物	御飯 味噌汁(もやし) 白身魚のあんかけ けんちん炒め 果物	親子丼 そうめん汁 ほうれん草のピーナツバター和え 果物	御飯 味噌汁(里芋) 魚のレモン醤油蒸し 茄子と鶏肉炒め メロンフルーチェ	御飯 すまし汁(もみじ麴) 赤魚のかば焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの海苔和え
食	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 豆サラダ	御飯 赤だし タラの野菜あんかけ 大根のそぼろあん インゲンのツナサラダ	御飯 すまし汁(えのき) 鰯のみそ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ	御飯 中華スープ 回鍋肉 シュウマイ 春雨の酢の物	御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ 冬瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え	御飯 すまし汁(はんぺん) 牛肉のオイスターソース炒め サツマイモの甘煮 なます	御飯 コンソメスープ(コーン) 鶏肉のおろしかけ 青梗菜とかにかまの煮物 もやしの青じそあえ
おやつ	はちみつレモンゼリ	抹茶ゼリー	まんじゅう	チョコレートムース	ヨーグルト	しっとりまんじゅう	ストロベリーババロア
	エネルギー 1323kcal 蛋白質 54.8g 脂質 21.4g 塩分 9.4g	エネルギー 1266kcal 蛋白質 53.2g 脂質 22.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1267kcal 蛋白質 47.5g 脂質 29.0g 塩分 7.3g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 59.0g 脂質 42.3g 塩分 7.6g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 59.0g 脂質 30.4g 塩分 8.4g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 55.6g 脂質 50.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 51.9g 脂質 26.4g 塩分 7.8g



献立表



	9月 15日(月)	9月 16日(火)	9月 17日(水)	9月 18日(木)	9月 19日(金)	9月 20日(土)	9月 21日(日)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) もやしソテー 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子の照り焼き シラスのおろし和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(さつまいも) がんもの煮物 キャベツとコーン和え 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) ネギ入り炒り卵 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳
昼	チラシ寿司 すまし汁(花麩) 天ぷら盛り合わせ	御飯 味噌汁(白菜) 鶏のから揚げ	御飯 味噌汁(さといも) 魚の山椒焼き	御飯 中華スープ 麻婆豆腐	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁(手毬麩) 白身魚のフライ	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のみそ焼き
食	フルーツ盛り合わせ 	インゲンとちくわの煮物 枝豆ツナサラダ	厚揚げの煮物 ひじきサラダ	ギョーザ みかんフルーチェ		カリフラワーベーコン炒め 果物	ほうれん草と揚げの煮びたし モズク和え
タ	御飯 オニオンスープ イワシの梅煮	御飯 すまし汁(卵豆腐) アジのつけ焼き	御飯 すまし汁(えのき) 鶏モモの照り焼き	御飯 味噌汁(小松菜) 焼きサバのおろしかけ	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のみそ焼き	御飯 コンソメスープ(枝豆) ポークチャップ	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き
食	ひじき煮豆 果物	大根のきんぴら 白菜のゆかり和え	ほうれん草の卵炒め 果物	かぼちゃのいとし煮 オクラの青じそ和え	ささみのピーマン炒め 果物	じゃがいもの煮物 スパサラダ	春雨とピーマン炒め 果物
おやつ	抹茶饅頭	プチシュー	ドーナツ	水ようかん	酒まんじゅう	おはぎ	グレープゼリー
	エネルギー 1446kcal 蛋白質 59.8g 脂質 26.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33.0g 塩分 8.8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 63.7g 脂質 33.3g 塩分 9.2g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 53.1g 脂質 51.4g 塩分 7.0g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 59.8g 脂質 37.5g 塩分 6.5g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 54.9g 脂質 36.8g 塩分 8.5g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 60.8g 脂質 27.2g 塩分 9.2g



献立表



	9月 22日(月)	9月 23日(火)	9月 24日(水)	9月 25日(木)	9月 26日(金)	9月 27日(土)	9月 28日(日)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切り干し大根の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 白菜のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜ソテー サツマイモサラダ 牛乳	あんぱん ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳
昼	御飯 味噌汁(じゃがいも) すき焼き オクラのおかか和え イチゴフルーチェ	御飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のムニエル風 炒り豆腐 ほうれん草のナムル	御飯 すまし汁(花麴) 豚肉の甘酢炒め ひじきの煮物 果物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き 里芋と大根の煮物 フルーチェ	御飯 トマトスープ 魚のピカタ じゃがいものツナ煮 果物	豚丼 味噌汁(根菜) 青梗菜とちくわの炒め物 みかんフルーチェ	御飯 すまし汁(手毬麴) タラの野菜あんかけ 切り昆布の煮物 大根サラダ
食	御飯 すまし汁(手毬麴) イワシの山椒煮 茄子のみそ炒め うぐいす煮豆	御飯 すまし汁(かまぼこ) 和風おろしハンバーグ ブロッコリーとツナのソテー 果物	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(えのき) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とピーマン炒め ビーフンソテー キャベツのもろみ和え	御飯 すまし汁(春菊) 海老の中華煮 ほうれん草のサラダ 果物	御飯 コンソメスープ(コーン) つくねの煮物 きゅうりの梅和え 果物
おやつ	カフェオレゼリー	リンゴゼリー	ドーナツ	丸ボーロ	梅ゼリー	吹雪まんじゅう	ピーチゼリー
	エネルギー 1564kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.5g 塩分 7.9g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 53.1g 脂質 24.2g 塩分 8.1g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 58.4g 脂質 33.8g 塩分 7.5g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 58.6g 脂質 40.4g 塩分 6.0g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 52.2g 脂質 24.2g 塩分 8.8g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 50.4g 脂質 28.7g 塩分 10.1g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.7g 塩分 7.1g



献立表



	9月 29日(月)	9月 30日(火)					
朝	御飯 味噌汁(おくら) 大豆煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏と根菜の煮物 キャベツの和え物 牛乳					
昼	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉のオニオンソース はんぺんと冬瓜の煮物 ミックスフルーツ	他人丼 味噌汁(じゃがいも) ツナと白菜の旨煮 果物 					
夕	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮びたし 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁風 ほっけの塩焼き 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル					
おやつ	ヨーグルトの黒蜜かけ	せんべい					
	エネルギー 1290kcal 蛋白質 54.8g 脂質 23.5g 塩分 8.2g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.9g 塩分 9.1g					