

	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麩) はんぺん蒸し煮 ツナ和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 切麩) オムレツ 三色和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 ねぎ) さわらの西京焼 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱 いんげん) いり豆腐 小松菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(チンゲン菜 白玉麩) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ 牛乳
さ	ごはん ミートローフ 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごはん しゃぶしゃぶ風 里芋炒り煮 フルーツゼリー	ごはん 揚出豆腐 冬瓜の煮物 フルーツ(パイン)	ごはん チキンマリネ風 じゃがいもの甘辛煮 フルーツポンチ 	ごはん あじの梅煮 なす炒り煮 フルーツ(マンゴー)
る	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 かぼちゃの含煮 ほうれん草の和え物 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル みそ炒め かぶの酢の物	麦ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) 豚もも生姜焼き とろろ芋 サラダ	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(冬瓜 糸みつば) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え
成分値	エネルギー 1827kcal たんぱく質 68.8g 脂質 45.9g 食塩相当量 7g	エネルギー 1811kcal たんぱく質 72.8g 脂質 40.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1819kcal たんぱく質 75.6g 脂質 47.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1856kcal たんぱく質 74.4g 脂質 50.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1808kcal たんぱく質 69.2g 脂質 50.2g 食塩相当量 7.2g
あ	9/26(金)	9/27(土)	9/28(日)	9/29(月)	9/30(火)
あ	ごはん みそ汁(山東菜 麩) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜の二色和え 梅びしお 牛乳	ごはん みそ汁(白玉麩 玉葱) 冷奴 なす炒り ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(小松菜 うず巻麩) さば缶 おろし 白菜の煮物 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 切麩) 目玉焼き ほうれん草しらす和え たいみそ 牛乳
さ	ごはん とり肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ フルーツ(ぶどう)	ごはん 麻婆豆腐 いんげんのごま和え フルーツゼリー	ごはん 魚のさざれ焼 ほうれん草の柚子香和え フルーツ(バナナ)	カレーライス 薬味 キャベツの温サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(梨)
る	ごはん いものこ汁 魚のピザ風焼き 野菜炒め チンゲン菜のわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 冬瓜の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(じゃが芋 キヌサヤ) 焼豚 切干だいこん炒め煮 オクラのかか和え	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル かぼちゃの含煮	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き 大根の含め煮 マカロニサラダ
成分値	エネルギー 1813kcal たんぱく質 75.6g 脂質 51.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1803kcal たんぱく質 77.2g 脂質 46g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 77.1g 脂質 50.1g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1832kcal たんぱく質 73.2g 脂質 43.5g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1846kcal たんぱく質 72.3g 脂質 49.5g 食塩相当量 7.2g

※都合により献立内容を変更することがございます。