



ひづけ 日付	9月12日 (日)	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン りんごジャム タマゴ 玉子サラダ マメ 豆のスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き ニンジン キンピラ 人参の金平 ミソシル カボチャ 味噌汁 (南瓜) しば漬 ギョウニユウ 牛乳	カステラサンド マカロニのトマト煮 ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの煮物 アオナ シラスア 青菜の白子和え ミソシル サトイモ 味噌汁 (里芋) イッシュク ソクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン いちごジャム ポテトサラダ コーンスープ ヤサイ 野菜ジュース (健康診断)	ベイハン 米飯 ジャーマンれんこん おろし納豆 ミソシル 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (かつお) ギョウニユウ 牛乳	メロンパン スクランブルエッグ ニンジン 人参のポターージュ ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ミックスフライ きゃべつのサラダ ミソシル 味噌汁 (じゃが芋) ノザワナツ 野沢菜漬 ピーチゼリー	ベイハン 米飯 プルコギ コマツナ 小松菜とかまぼこの ナムル たまごスープ アイスクリーム	ベイハン 米飯 チーズオムレツ ツケ 付) ペッパー ブロッコリー セサミカツ シヨクギク 春菊とコーンの イタリアンサラダ ピシソワーズ	いなり寿司 肉そば 白菜と塩昆布の ごま油和え 	ベイハン 米飯 シロミサカナ ハカタヤ 白身魚の博多焼き ツケ 付) きのこの スパゲッティ マセドアンサラダ 豚汁	ハヤシライス 茄子のマリネ アスパラのスープ プリン 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のはちみつ焼き ツケ 付) ふきの金平 かぶと揚げの炒め煮 ミソシル 味噌汁 (春菊) ふりかけ (さけ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え ミソシル 味噌汁 (大根) カップ漬	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) インゲンと ベーコンのソテー ねばねばサラダ ミソシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花の柚子香りと和え 清まし汁 (巻き麩) くだもの (梨) 	ベイハン 米飯 ポークソテー (ジャポネソース) ツケ 付) かぼちゃのグリル ツケ 付) アスパラのソテー もやしの バンバンジー和え トウガン 冬瓜のスープ ふりかけ (うめ)	タカナ 高菜チャーハン ビーフンのカレー炒め ミソシル 味噌汁 (ほうれん草) くだもの (黄桃缶) 和え物	ベイハン 米飯 アカウオ ミツ 赤魚の煮付け ツケ アツア 付) 厚揚げの煮物 ピーマンとツナの 和え物 ミソシル 味噌汁 (麩) カップ漬	ベイハン 米飯 ニク 肉じゃが ハルサメ スノモノ 春雨の酢の物 ミソシル 味噌汁 (オクラ) ごま昆布
せいぶん 成分	I補* - 1792 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.5 g ししつ 脂質 42.8 g えんぶん 塩分 9.4 g	I補* - 1872 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.7 g ししつ 脂質 61.6 g えんぶん 塩分 7.1 g	I補* - 1826 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.3 g ししつ 脂質 61.2 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補* - 1879 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.4 g ししつ 脂質 54.9 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補* - 1772 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.0 g ししつ 脂質 47.2 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補* - 1874 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.4 g ししつ 脂質 55.2 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補* - 1833 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.4 g ししつ 脂質 51.4 g えんぶん 塩分 9.0 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。