



日付	9月18日 (日)	9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン イチゴジャム ほうれん草のクリーム煮 くだもの(みかん缶) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ シオヤ 鯖の塩焼き タクノコ キンピラ 筍の金平 ミソシル 味噌汁(じゃが芋) ウメボン 梅干 ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ポテトサラダ チキンボールと野菜のスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ふきの土佐煮 おろし納豆 味噌汁(チンゲン菜) ゆずみそ ギュウニユウ 牛乳	メロンパン ス克蘭ブルエッグ ズッキーニのチーズ焼き ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイイタ 野菜炒め キントキマメ アマニ 金時豆の甘煮 ミソシル 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ(さけ) ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーレードジャム ハクサイ 白菜とハムの コールスローサラダ くだもの(パイン缶) ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のハーブマリネ焼き ツケ 付) グリーンリーフ カボチャ 南瓜のそぼろ煮 ミソシル 味噌汁(キャベツ) ぶどうゼリー	ベイハン 米飯 ポークソテー(トマトソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ ナ ハナ シラス ア モノ 菜の花と白子の和え物 カイワ 貝割れと卵のスープ マッチャ 抹茶ババロア	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉とゴボウのしぐれ煮 もやしと竹輪の和え物 ミソシル 味噌汁(豆腐・ワカメ) ふりかけ(野菜)	わかめご飯 サラ 皿うどん ツナマヨフライ カフェオレプリン 	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ 付) さつま芋とエリンギのバターソテー カインウ 海藻サラダ コンサイ トウニユウ 根菜の豆乳スープ くだもの(トロピカルフルーツ)	フタドン ネギ 豚丼(葱シオれもんだれ) シュンギク サクラ ア モノ 春菊と桜エビの和え物 ス 清まし汁(巻き麩) マスカットゼリー 	ベイハン 米飯 サバ ネギ 鯖の葱しょうゆ焼き ツケ コマツナ 付) 小松菜ソテー ジャーマンポテト ミソシル 味噌汁(オクラ) ふりかけ(たらこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 トリニク マーボーナス ヤ 鶏肉のコーンマヨ焼き ツケ 付) いんげんのソテー ウォルdorf サラダ アスパラのスープ タカナツケ 高菜漬け	ベイハン 米飯 マーボーナス 麻婆茄子 オクラともずくのポン酢和え ミソシル 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ(たまご) 	クリ 米飯 シロミサカナ ア 白身魚のから揚げ(みぞれあん) ツケ 付) ピーマンのピリ辛炒め かぶと揚げの炒め煮 ス 清まし汁(春菊) ベったら漬け 	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキ(鶏肉とキノコ 茸のチリソースかけ) レンコン キンピラ 蓮根の金平 シオコンプア キャベツの塩昆布和え くだもの(バナナ)	ベイハン 米飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ アツア 付) 厚揚げ ム ナス 蒸し茄子のザーサイ和え ミソシル 味噌汁(小松菜) コンブ ごま昆布	ベイハン 米飯 タカラフクロニ 宝袋煮 ツケ サトイモ ニモノ 付) 里芋の煮物 いんげんの黒ごまよごし ミソシル 味噌汁(なめこ) しば漬け 	ベイハン 米飯 つくねハンバーグ(野菜あん) キュウリ 胡瓜とカニカマの酢の物 センギ コンブ ニンジン 干切り昆布と人参のツナ炒め ハクサイツ 白菜漬け
せいぶん 成分	エネルギー 1777 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.5 g しじつ 脂質 59.5 g えんぶん 塩分 7.9 g	エネルギー 1757 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.6 g しじつ 脂質 54.6 g えんぶん 塩分 7.7 g	エネルギー 1736 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.9 g しじつ 脂質 56.5 g えんぶん 塩分 9.2 g	エネルギー 1898 kcal たんぱくしつ 蛋白質 83.4 g しじつ 脂質 59.7 g えんぶん 塩分 8.1 g	エネルギー 1655 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.8 g しじつ 脂質 55.2 g えんぶん 塩分 8.5 g	エネルギー 1729 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.0 g しじつ 脂質 40.5 g えんぶん 塩分 7.4 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 54.5 g えんぶん 塩分 9.2 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。