



日付	9月10日 (日)	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)
あさ朝	ホットケーキ はちみつ&マーガリン ポテトサラダ くだもの (フルーツミックス) ギュウニユウ 牛乳 	米飯 サトイモ 里芋のジャーマンポテト ウメナット豆 梅納豆 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ギュウニユウ ぶりかけ (さけ) 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ハムエッグ クリームスープ ギュウニユウ 牛乳	米飯 ヨウヤトウフ 高野豆腐の含め煮 オクラとえのきの和え物 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ギュウニユウ ゆずみそ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ほうれん草と ウィンナーのソテー ヘルシーサラダ ギュウニユウ 牛乳	米飯 タマゴトウフ 玉子豆腐 ダイコン 大根と人參の金平 ミンシル 味噌汁 (小松菜) ウメ 梅びしお ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーガリン チリコンカン ヨーグルト ギュウニユウ 牛乳
ひる昼	米飯 ポークチャップ ツケ) スパゲティソテー きのこのマリネサラダ ペイザンスープ エクレア	炊き込みパエリア チキンナゲット エビ団子と野菜のスープ シューアイス 	米飯 ごぼうつくね ツケ) ニンジン 人参の高菜炒め トウガン 冬瓜のカニカマあんかけ ミンシル 味噌汁 (菜の花) マロンババロア	米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲンサイ 青梗菜のおろし和え ス 清まし汁 (わかめ) ギュウニユウ ぶりかけ (野菜)	薬味ご飯 オンタマ 温玉ぶっかけうどん とり天 アマナツ 甘夏ゼリー 	米飯 フタニク ヨウミイタ 豚肉の香味炒め パンサンスー ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ぶりかけ (のりごま)	米飯 シロミサカナ ユウアンヤ 白身魚の幽庵焼き ツケ) たけのこと こんにゃくの煮物 アツア 厚揚げとニラの中華炒め ミンシル 味噌汁 (キャベツ) アオ 青りんごゼリー
ゆう夕	米飯 トウフ ニクミン 豆腐の肉味噌あんかけ キャベツの甘酢和え ス 清まし汁 (とろろ昆布) ぶりかけ (たまご)	米飯 サバ ニツ 鯖の煮付け ツケ) がんもどき ほうれん草のごま和え ミンシル 味噌汁 (茄子) イザワナツ 野沢菜漬け 	米飯 ギュウニク 牛肉とたけこの ピリ辛炒め いんげんのツナマヨ和え チュウカ きくらげの中華スープ ヨンブ ごま昆布	かき揚げ丼 オンセンタマゴ 温泉玉子 ふきとあさりの煮物 ミンシル 味噌汁 (長葱) くだもの (バナナ) 	米飯 シロミ サカナ 白身魚のマスタード焼き ツケ) アスパラガスの ソテー ハクサイ ショウキク ア 白菜と春菊の和え物 ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) しば漬け	米飯 トリニク コヤ 鶏肉のパン粉焼き ツケ) 菜の花のソテー ピーマンとツナの和え物 ミンシル 味噌汁 (春菊) つぼ漬け	米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) ツケ) フロッコリー スナップエンドウの サラダ オニオンスープ ぶりかけ (かつお)
せいぶん成分	I補給 - 1843 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.3 g ししつ 脂質 57.8 g えんぶん 塩分 6.0 g	I補給 - 1820 kcal たんぱくしつ 蛋白質 82.3 g ししつ 脂質 616.0 g えんぶん 塩分 10.0 g	I補給 - 1908 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.8 g ししつ 脂質 67.8 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1732 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.6 g ししつ 脂質 55.1 g えんぶん 塩分 9.9 g	I補給 - 1781 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.5 g ししつ 脂質 60.6 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1716 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.3 g ししつ 脂質 55.9 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給 - 1829 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 65.1 g えんぶん 塩分 7.8 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。