



日付	9月24日 (日)	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)
あさ朝	食パン マーガリン さつま芋サラダ ウインナーのスープ 牛乳	米飯 卵の花 おろし納豆 味噌汁 (春菊) 一食たいみそ 牛乳	食パン りんごジャム 豆と豆乳のサラダ ミルクスープ 牛乳	米飯 ニラの卵とじ 小松菜のおかか和え 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン チョコクリーム ミートボールの クリーム煮 くだもの (バナナ) 牛乳	米飯 たけのこの炒め煮 中華風春雨サラダ 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (しそ) 牛乳	クロワッサン 玉子サラダ ズッキーニとベーコンの ソテー 牛乳
ひる昼	米飯 白身魚の柚子胡椒焼き 付) ゴボウの金平 山芋とめかぶの 酢の物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜) バームクーヘン	米飯 セサミカツ 付) ペペロンチーノパスタ ピーナッツとツナの 和え物 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たらこ)	米飯 ミートローフ (デミグラスソース) 付) 菜の花のソテー はんげんと竹輪の胡麻和え ジュリアンスープ メロンゼリー	ビーフカレー 福神漬 グリーンサラダ カフェオレプリン 	米飯 白身魚のタルタル焼き 付) きのこの ガーリックソテー もやしと豆苗のナムル 根菜味噌汁 ふりかけ (のりごま)	ゆかりご飯 肉そば ツナマヨフライ サケマヨフライ 抹茶プリン 	米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) 人参の金平 焼きビーフン カニカマと水菜のスープ
ゆう夕	焼肉クッパ カブとベーコンの炒め物 オクラの わさび醤油和え ヨーグルト	米飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜とコーンの ソテー 切干大根の中華サラダ 味噌汁 (じゃが芋) ごま昆布	米飯 鯖の照り煮 付) 茄子の煮物 キャベツの チーズおかか和え 味噌汁 (大根) 野沢菜漬	米飯 豆腐ステーキ チリソース 付) パプリカソテー ほうれん草の白子和え カップラーメン (小) 	米飯 若鶏のカチャトーラ 付) ブロッコリー 春菊とリンゴの ピーナッツ和え 野菜スープ しば漬	米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 菜の花と 桜海老の和え物 味噌汁 (おつゆ麩) 高菜漬	米飯 白身魚の野菜あんかけ カボチャ 南瓜のコロコロサラダ 味噌汁 (青梗菜) ふりかけ (ビーフ)
せいぶん成分	I補給 - 1760 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 55.8 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1910 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 57.7 g えんぶん 10.3 g	I補給 - 1765 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 55.9 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1790 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 54.1 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1846 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 65.0 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1889 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 58.4 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1812 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 74.9 g えんぶん 6.9 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。