



日付	9月22日 (日)	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ナス ニモノ 茄子の煮物 めかぶ ^{ナットウ} 納豆 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ウメボ 梅干し ギョウニョウ 牛乳	お楽しみ菓子パン マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 ^{ギョウニョウ}	ベイハン 米飯 ニンジン タカナ イタ 人参の高菜炒め コールスローサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) カッパ漬 ^ツ け 牛乳 ^{ギョウニョウ}	ショク 食パン マーマレードジャム サトイモ 里芋のジャーマンポテト ヨーグルト 牛乳 ^{ギョウニョウ}	ベイハン 米飯 ダイズ ニ 大豆のトマト煮 白菜と桜エビの 和え物 ^{ア モノ} 味噌汁 (茄子) つぼ漬 ^ツ け 牛乳	ベイハン 米飯 レンコン 蓮根のきんぴら インゲンのツナマヨ和え ^ア 味噌汁 (ほうれん草) ^{ソウ} たいみそ 牛乳 ^{ギョウニョウ}	ベイハン 米飯 メダマヤ 目玉焼き カリフラワーのソテー 味噌汁 (さつま芋) ^{イモ} 高菜漬 ^{タカナ ツ} け 牛乳 ^{ギョウニョウ}
ひる 昼	ベイハン 米飯 サーモンの マスタードマヨ焼き 付) ほうれん草のソテー 付) バターコーン キャベツとカニカマの 酢の物 ^{ス モノ} 清まし汁 (湯葉) ^{シル ユバ}	ベイハン 米飯 煮込みハンバーグ 付) ブロッコリー 付) 人参のグラッセ カリカリじゃこサラダ セロリスープ	きのこご飯 ^{ハン} 鯖の塩焼き ^{サバ ショヤ} 付) 大根おろし・レモン 付) 突きこんのきんぴら 切干の柚子ごまサラダ 赤出汁 (ワカメ) ^{アカダシ}		ベイハン 米飯 チキン南蛮 ^{ナンバン} 付) 干切りキャベツ 付) レモン・トマト もやしと豆苗のナムル ^{トウモロコシ} 味噌汁 (春菊) ^{ミンシユ}	ベイハン 米飯 すき焼き (温泉卵) ^{オンセンタマゴ} 胡瓜と白きくらげの 酢の物 ^{ス モノ} 味噌汁 (じゃが芋) ^{イモ}	ミニ食パン ^{ショク} (マーブル・プレーン) ペスカトーレ グリーンサラダ ぶどうゼリー 
ゆ 夕	ベイハン 米飯 豚キムチ ゴボウサラダ 味噌汁 (きゃべつ) くだもの (みかん缶) ^{カン}	ベイハン 米飯 豆腐ステーキ おろしソース 付) 玉葱のチーズ焼き ^{タマネギ} 付) パプリカグリル パンプキンサラダ 味噌汁 (長葱) ^{ナガネギ} しば漬 ^ツ け	ベイハン 米飯 鶏肉のはちみつ焼き 付) マッシュポテト 付) アスパラガス キャベツとハムの 和え物 ^{ア モノ} 味噌汁 (なめこ) くだもの (梨) ^{ナシ}	ベイハン 米飯 魚のムニエル ^{サカナ} 付) きのこと野菜の グリル ポパイサラダ 味噌汁 (白菜) ^{ミンシユ} ふりかけ (たまご) ^{ハクサイ}	あんかけチャーハン ビーンズサラダ くだもの (バナナ) 	ベイハン 米飯 カレーのピリ辛照り煮 ^{カラテ} 付) 高野豆腐の煮物 ^{コウヤ トウフ ニモノ} 付) 花人参 ^{ハナニンジン} 春菊のおろし和え ^ア 味噌汁 (もやし) ^{ミンシユ} ふりかけ (野菜) ^{ヤサイ}	ベイハン 米飯 マーボードウフ 麻婆豆腐 大根とツナのサラダ ^{ダイコン} わかめスープ くだもの (パイン缶) ^{カン} 
せいぶん 成分	I補 [*] - 1825 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 77.9 g 脂質 47.9 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補 [*] - 1766 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 63.1 g 脂質 57.7 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補 [*] - 1795 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 70.3 g 脂質 55.4 g えんぶん 塩分 9.8 g	I補 [*] - 1820 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 71.6 g 脂質 55.5 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補 [*] - 1789 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 63.8 g 脂質 53.4 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補 [*] - 1774 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.9 g 脂質 45.0 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補 [*] - 1803 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 74.6 g 脂質 51.8 g えんぶん 塩分 8.1 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。