



ひづけ 日付	9月6日 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
あさ 朝	コッパパン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜)	米飯 冬瓜のくず煮 味噌汁 (おくら) ゆずみそ	米飯 茄子の煮物 味噌汁 (玉葱) ふりかけ (たまご)	食パン りんごジャム ヤングコーンのソテー 茸のコンソメスープ 牛乳	米飯 ゴーヤの卵とじ 味噌汁 (ほうれん草) 梅びしお	ホットケーキ マーガリン ポテトサラダ 牛乳
ひる 昼	米飯 白身魚の梅しそ焼き 付) ピーマンの金平 れんこんツナバター 味噌汁 (青梗菜) ふりかけ (おかか)	そばめし カニカマの磯辺揚げ きくらげの 中華スープ	バターライス ハッシュドポーク スパゲティサラダ きゃべつのスープ オレンジゼリー	わかめご飯 パリパリ皿うどん オクラのなめ茸和え 杏仁フルーツ 	米飯 メンチカツ 付) スナップエンドウ のソテー 千切りサラダ 清まし汁 (茶そば) ふりかけ (ビーフ)	米飯 鯖のカレームニエル 付) 和風ラタトゥイユ いんげんの ツナマヨ和え ジュリアンスープ ふりかけ (さけ)	ビビンバ丼 ミニコロッケ 春雨スープ 
ゆう 夕	米飯 とり天 付) 菜の花のソテー 人参しりしり 味噌汁 (大根)	米飯 肉じゃが ふきと厚揚げの煮物 カリフラワーの 酢味噌和え しそ昆布 	米飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜のソテー ピーマンのナムル 味噌汁 (里芋) 高菜漬け	米飯 鶏肉の博多焼き 付) 金平ゴボウ 小松菜とがんもの煮物 清まし汁 (まいたけ)	米飯 赤魚の煮付け 付) 大根の煮物 春菊のデリサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) 野沢菜漬け	米飯 肉団子の酢豚風 もやしの 三色ナムル 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (白桃缶)	米飯 厚揚げの 和風マーボー 豆苗のおろし和え 清まし汁 (花麴) マスカットゼリー
せいぶん 成分	I単位 - 1680 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 52.0 g えんぶん 7.1 g	I単位 - 1467 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 38.5 g えんぶん 7.2 g	I単位 - 1505 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 38.8 g えんぶん 7.8 g	I単位 - 1631 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 54.4 g えんぶん 7.4 g	I単位 - 1634 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 43.1 g えんぶん 9.7 g	I単位 - 1558 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 45.3 g えんぶん 8.0 g	I単位 - 1725 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 65.5 g えんぶん 5.6 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。