



日付	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)
あさ朝	コッペパン ポテトサラダ ギョウニウ 牛乳	米飯 糸こんにゃくの炒り煮 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (おかか)	米飯 切り昆布の煮物 あおさの味噌汁 梅びしお	米飯 ニラ玉 味噌汁 (大根葉) 一食たいみそ	食パン リンゴジャム 豆と豆乳のサラダ チキンボールと 野菜のスープ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (たらこ)	ホットケーキ マーマレードジャム 南瓜のクリーム煮 牛乳
ひる昼	米飯 チキンカツ 付) マカロニ 千切りサラダ 清まし汁 (ほうれん草) くだもの (りんご缶)	ロールパン トマトと海老のスープ パスタ 春菊とコーンの イタリアサラダ ぶどうゼリー	米飯 アジフライ 付) ほうれん草の ソテー グリーンサラダ 豚汁 ふりかけ (わかめ)	タコライス サーモンマヨフライ ジュリアンスープ くだもの (パイン缶) 	米飯 鶏肉の竜田揚げ 付) ピーマンの金平 キャベツとハムの サラダ 味噌汁 (さつま芋)	米飯 (小) カレーうどん ミニコロッケ コーヒーゼリー 	米飯 鶏ごぼうつくね 付) ヤングコーンの ソテー れんこんサラダ 清まし汁 (春菊) ふりかけ (のりごま)
ゆうタ	米飯 鯖の葱胡麻しょう油焼き 付) 人参の金平 カブと小松菜の炒め物 味噌汁 (おつゆ麴)	米飯 和風オムレツ 付) 菜の花のソテー ゴボウサラダ きくらげの 中華スープ しそ昆布	米飯 チーズタッカルビ風 チキンソテー 付) キャベツのソテー 小松菜のおかか和え 春雨スープ	米飯 赤魚の治部煮 付) 里芋の煮物 もやしのピリ辛ナムル 清まし汁 (そうめん) 野菜漬	米飯 海鮮煮込み豆腐 ほうれん草のごま和え がんもと小松菜の煮物 つぼ漬	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き 付) ペッパー ブロッコリー 青梗菜のお浸し 清まし汁 (わかめ) 高菜漬	米飯 焼き肉炒め 菜の花の和え物 味噌汁 (茄子) キムチ 
せいぶん成分	I補† - 1687 kcal たんぱくしつ 61.5 g 脂質 49.1 g えんぶん 7.8 g	I補† - 1590 kcal たんぱくしつ 62.6 g 脂質 38.3 g えんぶん 8.3 g	I補† - 1812 kcal たんぱくしつ 77.0 g 脂質 58.7 g えんぶん 9.6 g	I補† - 1610 kcal たんぱくしつ 62.2 g 脂質 40.0 g えんぶん 7.9 g	I補† - 1979 kcal たんぱくしつ 77.6 g 脂質 60.3 g えんぶん 8.4 g	I補† - 1630 kcal たんぱくしつ 57.3 g 脂質 43.1 g えんぶん 8.1 g	I補† - 1695 kcal たんぱくしつ 51.0 g 脂質 55.8 g えんぶん 6.3 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。