



日付	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
あさ朝	ショク 食パン いちごジャム ポテトサラダ ポトフ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 イ 炒り豆腐 コマツナ 小松菜のオカカ和え ミンシル ナガネギ 味噌汁 (長葱) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳	メロンパン マメ 豆たっぷりサラダ コーンスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ちくわの煮物 ナットウ 納豆 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) タカナツ 高菜漬け ギョウニウ 牛乳	ジャムパン カリフラワーと ベーコンのソテー かぼちゃのサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモク ニ 大豆の五目煮 もやしとわかめの 和え物 ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) カップバ漬け ギョウニウ 牛乳	ロールパン りんごジャム ほうれん草の クリーム煮 くだもの (みかん缶) ギョウニウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 チキンカツ ツケ ヤサイ 付) 野菜サラダ キュウリ 胡瓜とクラゲの和え物 ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉) アイスクリーム	ベイハン 米飯 さばのゴマ味噌焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 えびとブロッコリーの マヨ炒め サワフン 沢煮椀 ふりかけ (さけ)	オヤコドン 親子丼 キリボンダイコン ミズナ 切干大根と水菜の ユズア 柚子和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) くだもの (トロピカルフルーツ) 	ベイハン 米飯 タンドリーチキン風 カラア 唐揚げ ツケ 付) アスパラソテー ツケ 付) フライドポテト イロド 彩りサラダ ナツヤサイ 夏野菜の ココロスープ	シオコンブ 塩昆布とツナの 炊き込みご飯 きつねうどん キュウリ チュウカ 胡瓜とささみの中華和え バニラババロア 	ベイハン 米飯 スプタ 酢豚 キャバツと白子の和え物 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (洋梨) 	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き 付) 大根おろし・レモン ジャーマンれんこん マカロニサラダ ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜)
ゆう夕	ベイハン 米飯 フタク 豚肉とエリンギの ユズコンショウイタ 柚子胡椒炒め チンゲンサイ 青梗菜とコーンの 和え物 ミンシル マ 味噌汁 (巻き麩) つぼ漬け	ベイハン 米飯 ワフク 和風オムレツ ツケ 付) キャバツと きのこのソテー トウガン 冬瓜のカニカマ あんかけ フタジル 豚汁	ベイハン 米飯 レンコンイ 蓮根入りつくね焼き テ ヤ (照り焼き) ツケ 付) じゃが芋の金平 マイタケ もやしと舞茸の 塩だれナムル オクラのスープ ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 アカウオ ジブニ 赤魚の治部煮 ツケ コウヤドワフ ニモノ 付) 高野豆腐の煮物 ひじきの炒め物 シュンギク 春菊とえのきの胡麻和え ス 清まし汁 (とろろ昆布)	ベイハン 米飯 ギョウニウ 牛肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ ヤサイ 付) グリル野菜 カボチャ (南瓜・パプリカ) ポパイサラダ トウモロコシ 豆苗のスープ ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 カイセンニコ トウフ 海鮮煮込み豆腐 ゴボウサラダ タマゴ チュウカ 玉子の中華スープ ふりかけ (うめ)	サンショク 三色そばろ丼 ダイコン ア 大根とツナの和え物 きのこスープ ヨーグルト
せいぶん成分	I補給 - 1896 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 56.9 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1813 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 48.7 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1791 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 53.1 g えんぶん 7.8 g	I補給 - 1896 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 59.1 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1795 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 63.8 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1893 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 53.2 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1816 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 52.4 g えんぶん 8.6 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。