

| 日付 | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|--|--|
| 9月26日 日 | ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵) | ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) パイナップル | ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 418 kcal/12.2 g/5.2g | 523 kcal/16.8 g/12.1g | 446 kcal/19.0 g/5.5g |
| 9月27日 月 | ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん) | 五目チラシずし(金時豆) おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) プリン | ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 398 kcal/10.0 g/4.4g | 456 kcal/14.0 g/3.9g | 502 kcal/20.3 g/11.6g |
| 9月28日 火 | ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾) | ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) フルーツカクテル | ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 393 kcal/10.9 g/4.8g | 544 kcal/17.3 g/15.4g | 487 kcal/13.7 g/13.4g |
| 9月29日 水 | ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) | ご飯 チキンのクリームシチュー 青菜と油揚げ煮浸し 春菊の和え物 夏みかん | ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 466 kcal/8.7 g/8.7g | 510 kcal/18.8 g/11.1g | 487 kcal/16.8 g/11.0g |
| 9月30日 木 | ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐) | ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) バナナ | ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 382 kcal/11.1 g/3.4g | 519 kcal/15.9 g/8.0g | 518 kcal/17.6 g/12.1g |
| 10月1日 金 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | | |
| 10月2日 土 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | | |

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了承下さいませ。