

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 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) ぶどう	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル 
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.9 g/4.7g	507 kcal/17.2 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
10月2日	土	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) 水ようかん	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	520 kcal/15.3 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g

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