日付		朝	昼	夕
9月4日	日	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) 夏みかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		477 kcal/14.5 g/12.2g	523 kcal/15.1 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g
9月5日	月	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 チキンクリームシチュー 枝豆の卯の花 ブロッコリーおかか和え バナナ	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	558 kcal/16.7 g/8.5g	446 kcal/19.0 g/5.5g
9月6日	火	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・菜の花)	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) ぶどう	ご飯 ぶりの煮付けと花しんじょ 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.0 g/4.3g	516 kcal/14.2 g/10.9g	547 kcal/20.1 g/18.9g
9月7日	水	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) 水ようかん	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	549 kcal/17.2 g/15.4g	475 kcal/13.3 g/12.7g
9月8日	木	ご飯 焼き豆腐かにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	秋の天ぷらうどん 焼き鳥と野菜炒め 野菜マリネ もも	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		454 kcal/11.7 g/10.5g	648 kcal/25.8 g/19.0g	487 kcal/16.8 g/11.0g
9月9日	金	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) フルーチェ	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	468 kcal/14.9 g/8.0g	520 kcal/17.4 g/12.6g
9月10日	土	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(青梗菜・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) オレンジゼリー	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		379 kcal/8.1 g/3.8g	484 kcal/19.3 g/10.5g	479 kcal/17.0 g/13.7g

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。