日付		朝	昼	夕
9月25日	日	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) バナナ	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		440 kcal/12.7 g/9.2g	600 kcal/19.0 g/15.9g	509 kcal/20.4 g/13.1g
9月26日	月	ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) ぶどう	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と赤カマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/8.9 g/4.7g	507 kcal/15.7 g/7.5g	533 kcal/18.7 g/15.6g
9月27日	火	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	五目チラシずし(えびと錦糸卵) キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) 水ようかん	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	463 kcal/21.2 g/5.9g	511 kcal/17.8 g/14.7g
9月28日	水	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) もも	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.6 g/3.3g	456 kcal/18.1 g/6.9g	445 kcal/18.6 g/8.8g
9月29日	木	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 ポークカレー【秋】 ハムのナポリタン 白菜とささみの和え物 フルーチェ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.0 g/2.7g	546 kcal/17.2 g/8.8g	453 kcal/18.0 g/5.6g
9月30日	金	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) オレンジゼリー	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/10.4 g/5.6g	537 kcal/19.6 g/15.0g	519 kcal/13.6 g/12.0g
10月1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。あしからずご了解下さいませ。