日付		朝	昼	夕
9月18日	日	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) もも	ご飯 さわらの醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.5 g/2.7g	531 kcal/18.6 g/9.8g	461 kcal/18.8 g/7.1g
9月19日	月	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	栗ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ お祝いすまし汁(大根・錦糸) フルーチェ	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/16.1 g/5.9g	635 kcal/15.8 g/13.2g	473 kcal/18.7 g/11.0g
9月20日	火	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けと花しんじょ カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) オレンジゼリー	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/11.2 g/4.6g	436 kcal/18.3 g/5.5g	502 kcal/15.6 g/12.7g
9月21日	水	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) パイナップル	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.4 g/5.8g	478 kcal/17.0 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g
9月22日	木	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) プリン	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/10.3 g/6.5g	576 kcal/16.2 g/14.5g	470 kcal/19.3 g/10.4g
9月23日	金	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	お月見かやくうどん ホキムニエルと白はんぺんのミートソースかけ 青菜としめじの白和え フルーツカクテル	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		449 kcal/10.3 g/9.0g	559 kcal/30.6 g/10.1g	602 kcal/17.0 g/23.7g
9月24日	土	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) 夏みかん	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.4 g/5.6g	476 kcal/13.0 g/9.2g	497 kcal/13.9 g/12.3g

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。