

日付		朝	昼	夕
 9月3日 日		ご飯 ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（えのき・法菜）	ご飯 タラの唐揚げカレーあんかけ 菜の花の和え物 すまし汁（わかめ・玉子麩） もも	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え
	熱量/タンパク質/脂質	396 kcal/9.9 g/6.1g	471 kcal/18.3 g/7.6g	557 kcal/18.9 g/18.0g
 9月4日 月		ご飯 鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁（なめこ・白菜） 	栗ご飯 鶏と卵の親子煮 野菜マリネ みそ汁（菜の花・高野豆腐） フルーチェ	ご飯 揚出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え
	熱量/タンパク質/脂質	422 kcal/14.8 g/7.5g	575 kcal/18.6 g/12.4g	527 kcal/14.6 g/17.6g
 9月5日 火		ご飯 ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 カレーコロッセ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） オレンジゼリー	ご飯 かわいい西京焼とお好み焼き 豚肉と青梗菜の煮物 コールスローサラダ
	熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/10.5 g/6.1g	509 kcal/12.8 g/11.8g	444 kcal/20.1 g/9.4g
 9月6日 水		ご飯 南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 コンソメスープ（カリフラワー・ソーセージ）	五目チラシずし（えびと錦糸卵） おくらとカニカマの和え物 みそ汁（ほうれん草・玉葱） パイナップル 	ご飯 かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ
	熱量/タンパク質/脂質	379 kcal/10.9 g/2.1g	453 kcal/20.5 g/5.6g	554 kcal/16.9 g/20.7g
 9月7日 木		ご飯 大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁（青梗菜・じゃが芋）	ご飯 チーズハンバーグのデミソース 法菜としめじの白和え みそ汁（こまき麩・わかめ） プリン	ご飯 赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ
	熱量/タンパク質/脂質	381 kcal/10.4 g/3.6g	532 kcal/18.7 g/12.8g	492 kcal/19.5 g/10.7g
 9月8日 金		ご飯 肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁（うまい菜・人参） 	ご飯 さわらの西京焼き 白菜とささみの和え物 みそ汁（小松菜・高野豆腐） フルーツカクテル	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 
	熱量/タンパク質/脂質	405 kcal/11.7 g/5.8g	456 kcal/20.5 g/8.1g	497 kcal/16.5 g/13.3g
 9月9日 土		ご飯 絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 タンドリーチキン 菜の花の和え物 すまし汁（法菜・卵） 夏みかん	ご飯 さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物  
	熱量/タンパク質/脂質	394 kcal/8.2 g/7.4g	468 kcal/19.6 g/4.2g	512 kcal/18.4 g/14.4g

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。