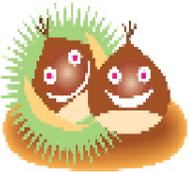
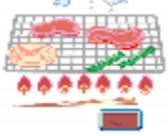


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>9月19日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 たくあん【たくあんペースト】 牛乳	瓦そば おむすび ブロccoliのドレッシングあえ ヨーグルトムース 	御飯 白身魚の柚庵焼 ポテトのクリーム煮 ほうれん草のくるみ和え 京わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 500    蛋白質: 16 脂質: 6            塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 21 脂質: 19           塩分相当量: 3	エネルギー: 630    蛋白質: 27 脂質: 17           塩分相当量: 2
<b>9月20日(金)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 大根のそぼろ煮 胡瓜のおかか和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 	御飯 豚肉の辛子マヨネーズ炒め 里芋のごま煮【里芋の煮物】 レタスレモン醤油和え うにくらげ【たいみそ】
	エネルギー: 508    蛋白質: 18 脂質: 10           塩分相当量: 4	エネルギー: 630    蛋白質: 24 脂質: 11           塩分相当量: 4	エネルギー: 573    蛋白質: 21 脂質: 16           塩分相当量: 3
<b>9月21日(土)</b>	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 菊水漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのカレー焼き 南瓜のスープ煮 ゆずきのこの酢の物 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 肉豆腐 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 しその実漬【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 520    蛋白質: 15 脂質: 8            塩分相当量: 4	エネルギー: 595    蛋白質: 24 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 22 脂質: 17           塩分相当量: 2
<b>9月22日(日)</b> 	クロワッサン 中華スープ 大根サラダ アロエヨーグルト【梅ゼリー】 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ 金平ごぼう【長芋の煮物】 く売りの和え物 しその実わかめ【ビワ缶】	御飯 赤魚の味噌煮 三色ソテー 白菜の磯辺和え 黒豆 
	エネルギー: 486    蛋白質: 16 脂質: 22           塩分相当量: 2	エネルギー: 557    蛋白質: 19 脂質: 11           塩分相当量: 4	エネルギー: 640    蛋白質: 32 脂質: 17           塩分相当量: 3
<b>9月23日(月)</b>	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 甘口たらこ【ポテサラ】 牛乳	二色おはぎ 鶏肉の炊き合わせ 清汁 おろし和え ゆずゼリー【ももゼリー】 	御飯 鮭の粕漬け焼き なすの煮物 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 522    蛋白質: 23 脂質: 10           塩分相当量: 4	エネルギー: 548    蛋白質: 24 脂質: 9            塩分相当量: 3	エネルギー: 650    蛋白質: 28 脂質: 13           塩分相当量: 3
<b>9月24日(火)</b>	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 山菜佃煮【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 大豆の煮物 卵豆腐 葉わさび漬【洋梨缶】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) さつま芋の煮物 胡瓜の梅肉和え ちりめん昆布【昆布佃煮】 
	エネルギー: 480    蛋白質: 17 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 611    蛋白質: 33 脂質: 13           塩分相当量: 4	エネルギー: 614    蛋白質: 20 脂質: 13           塩分相当量: 2
<b>9月25日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 キャベツの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 焼肉 ワカメスープ ブロccoliのサラダ パインゼリー【オレンジゼリー】 	御飯 スズキの香草焼き 野菜炒め 山芋とろろ 奈良漬【黄桃缶】
	エネルギー: 463    蛋白質: 15 脂質: 6            塩分相当量: 4	エネルギー: 610    蛋白質: 19 脂質: 18           塩分相当量: 1	エネルギー: 588    蛋白質: 25 脂質: 11           塩分相当量: 2

\*【      】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。