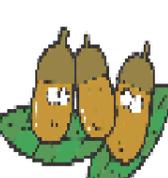


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>9月25日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【高野豆腐の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 石狩煮 たらこスパゲッティ 盛り合わせサラダ フルーツあんみつ	御飯 ポークソテー セロリとエビの華風煮 ちしゃもみ【トマトサラダ】 のり豆【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 490    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 691    蛋白質: 27 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 507    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 1
<b>9月26日(金)</b>	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【ふりかけ】 牛乳	御飯 エビフライ さつま芋と切昆布の煮物 ところてんの酢醤油かけ たくあん【甘夏缶】	御飯 鶏肉の梅風味焼き ビーフソテー カニサラダ 黄金いか【ゆずみそ】
	エネルギー: 496    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 15 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 575    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
<b>9月27日(土)</b> 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 のり佃煮 牛乳	御飯 赤魚の煮付 キャベツのカレーソテー 卵豆腐 白菜漬【昆布ちりめん】 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ツナサラダ みかん缶
	エネルギー: 474    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 29 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 639    蛋白質: 20 脂質: 21    塩分相当量: 2
<b>9月28日(日)</b> 	クリームパン ワカメスープ ハムサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め マカロニソテー おくらの和え物【焼茄子】 菊水漬【うめびしお】	御飯 鱈の西京焼き ごぼうの煮物【長芋の煮物】 白菜の中華和え 黒豆 
	エネルギー: 430    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 691    蛋白質: 36 脂質: 16    塩分相当量: 3
<b>9月29日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 野沢菜ちりめん【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚の野菜あんかけ アスパラのソテー【いんげんソテー】 胡瓜の利久あえ ヨーグルトムース【ヨーグルトゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 大豆の煮物 キャベツの磯辺和え 桜漬【キウイ】
	エネルギー: 490    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 648    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 594    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
<b>9月30日(火)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 豚肉の朝鮮焼き うの花炒り【里芋の煮物】 ブロッコリーのサラダ ちりめん山椒【しそわかめ】	御飯 赤魚の梅煮 野菜炒め もやしのナムル【白菜のナムル】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 519    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 547    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3
<b>10月1日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 刻みたくあん【洋梨缶】 牛乳	赤飯 タイの山椒焼 清汁 胡瓜の酢みそあえ フルーチェ	御飯 中華風卵焼き チンゲン菜の中華炒め トマトサラダ 京わかめ 
	エネルギー: 499    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 34 脂質: 14    塩分相当量: 4	エネルギー: 603    蛋白質: 22 脂質: 22    塩分相当量: 3

\*【 】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。