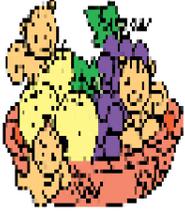


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>9月1日(木)</b> <b style="color: magenta;">防災の日</b> 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	赤飯 牛肉のおろし煮 清汁 ゆずきのこ酢の物【チンゲン菜和え物】 巨峰【ぶどうムース】	御飯 白身魚の生姜焼き 大豆の煮物 シーザーサラダ しそ昆布【ゆずみそ】
	エネルギー: 533    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 634    蛋白質: 30 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 537    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3
<b>9月2日(金)</b>	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 山川漬【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ 南瓜の煮物 もやしのナムル【胡瓜ナムル】 しその実わかめ【甘夏缶】	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーのカニあんかけ ポテトたらこマヨネーズあえ のり佃煮
	エネルギー: 481    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 642    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 579    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 3
<b>9月3日(土)</b>	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【うめびしお】 牛乳	御飯 チキンチャップ 切干大根の炒め煮 レタスサラダ【キャベツサラダ】 レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】	御飯 カラスカレイのカレー焼 さつまいもの煮物 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 黄金いか【黄桃缶】
	エネルギー: 528    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 616    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 551    蛋白質: 24 脂質: 6    塩分相当量: 2
<b>9月4日(日)</b> 	クリームパン ワカメスープ いんげんのソテー はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 肉じゃか ブロッコリーサラダ しば漬【めかぶ佃煮】	御飯 牛肉の柳川風煮 もやしのかか炒め【ピーマンかか炒め】 胡瓜の香り和え 金時豆
	エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 553    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 3
<b>9月5日(月)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん山椒【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の粕漬焼き えのき中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 アスパラサラダ【トマトサラダ】 梨【梨ゼリー】
	エネルギー: 524    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 642    蛋白質: 25 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 553    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 2
<b>9月6日(火)</b>	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ うの花炒り【五目煮豆】 ブロッコリーのくるみ和え バナナ【バナナムース】	御飯 鶏肉の炊き合わせ ビーフンソテー 胡瓜のサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 539    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 574    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 570    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 3
<b>9月7日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	肉うどん おむすび キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 ヨーグルトムース	御飯 白身魚の朝鮮焼【白身魚の照焼】 白菜のたらこ炒め 胡瓜の酢味噌和え 刻み高菜【うぐいす豆】
	エネルギー: 520    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 629    蛋白質: 16 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 511    蛋白質: 27 脂質: 8    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。