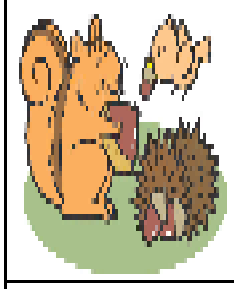
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
9月22日(木) 秋分の日 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	二色おはぎ 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜のおかか和え 柚子カットゼリー 	御飯 カラスカレイのピカタ なすの煮物 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 菜公【うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 546　蛋白質: 24 脂質: 8　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582　蛋白質: 28 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 529　蛋白質: 25 脂質: 10　塩分相当量: 3
9月23日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 山菜佃煮【洋梨缶】 牛乳	御飯 ダルマダイの甘酢あんかけ 大根の煮物 ポテトサラダ 山川漬【のり佃】	御飯 プルコギ 白菜の中華煮 梅とろろ 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499　蛋白質: 18 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 649　蛋白質: 25 脂質: 18　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 579　蛋白質: 23 脂質: 15　塩分相当量: 2
9月24日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのサラダ 金時豆	御飯 サーモンステーキ 里芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ しば漬【みかん缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 471　蛋白質: 16 脂質: 6　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 671　蛋白質: 25 脂質: 22　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532　蛋白質: 24 脂質: 9　塩分相当量: 2
9月25日(日) 	胚芽ロールパン わかめスープ ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳 	御飯 ｶﾗｽｶﾚｲのﾄﾏﾄｿｰｽかけ 五目煮豆 白菜のポン酢和え バナナ【バナナムース】	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー 焼き茄子 らっきょう【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 529　蛋白質: 18 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588　蛋白質: 29 脂質: 10　塩分相当量:1	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561　蛋白質: 20 脂質: 11　塩分相当量: 3
9月26日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 のり豆【胡瓜漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう【ふきの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 巨峰【ぶどうムース】	御飯 ブリのおろし煮 白菜の中華炒め ゆずきのこ酢の物【キャベツの和え物】 うにくらげ【めかぶ佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525　蛋白質: 18 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581　蛋白質: 24 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619　蛋白質: 26 脂質: 15　塩分相当量: 4
9月27日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 ダルマダイの磯辺焼【ダルマダイの照焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 コールスローサラダ 菊水漬【オレンジ】	御飯 鶏肉の柚庵焼き 長芋の煮物 胡瓜の和え物 しその実わかめ【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515　蛋白質: 15 脂質: 8　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 25 脂質: 16　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596　蛋白質: 22 脂質: 13　塩分相当量: 4
9月28日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 刻み高菜【洋梨缶】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 もやしのかか炒め【いんげんかか煮】 胡瓜の梅肉和え 生どら焼き抹茶【葛ゼリー】	御飯 鮭の石狩煮 ピーマンソテー カリフラワーの甘酢和え 紅あずま甘露煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528　蛋白質: 20 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 625　蛋白質: 24 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 523　蛋白質: 23 脂質: 7　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。