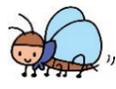
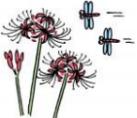
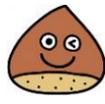


メ ニ ュ ー

9月20日(木) ~ 9月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月20日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【南瓜の煮物】 野沢菜ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 さわらの西京焼き【カレイの西京焼き】 里芋のごま煮【里芋の煮物】 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 山菜佃煮【りんご缶】	御飯 肉豆腐  三色ソテー ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 495 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月21日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 べつたら漬【ふりかけ・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き【鶏肉の照焼】 キャベツの中華炒め 白菜のポン酢和え  紅あずまの甘露煮	御飯 タルダイの山椒焼【たらの山椒焼】 大根の炒め煮 卵豆腐 バナナ【牛乳ムース】
	エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 3
9月22日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 福神漬【うめびしお】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 ピーマンソテー 胡瓜の中華和え 甘夏缶【パインジュース】	御飯 鮭の塩焼き さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【しそわかめ・リンゴジュース】
	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 524 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 617 蛋白質: 31 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月23日(日) 秋分の日 	ショコラパン わかめスープ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイの甘酢あんかけ 清汁  胡瓜の土佐和え 巨峰【ぶどうゼリー】	御飯 はんぺんの卵とじ  和風スパゲティー 焼き茄子 わかめの磯漬【ふりかけ】
	エネルギー: 556 蛋白質: 13 脂質: 28 塩分相当量: 1	エネルギー: 581 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月24日(月) 振替休日	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツ炒め煮】 のり佃煮 牛乳	御飯 鮭のゆかり焼き【鮭の照焼】 長芋のそぼろ煮 コールスローサラダ ティラミス【チョコプリン】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 春雨の中華炒め ほうれん草のナムル 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 633 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
9月25日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 和風焼肉 煮しめ【長芋の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 柚子カットゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 赤魚の煮付け  キャベツのしそ炒め 大根なます 葉わさび漬【うめびしお】
	エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 511 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
9月26日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげん煮物】 山川漬【ふりかけ】 牛乳 	御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 レタスドレッシング和え【トマトドレッシング和え】 しそわかめ【うめびしお】	御飯 八宝菜 南瓜の煮物 胡瓜の甘酢和え ちりめん山椒【ゆずみそ】
	エネルギー: 529 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 555 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2