

9月6日(木) ~ 9月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月6日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き たらこスパゲッティー 白菜の中華和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 さばの塩焼 もやしにらか炒め【いんげんかか煮】 カリフラワーの酢の物 うめびしお
	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 610 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月7日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 さわやか漬【白桃缶】 牛乳	御飯 ぶりの照り焼き 肉じゃが ツナサラダ 京わかめ【昆布佃煮】 	御飯 鶏肉の柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 春雨の中華炒め レタスレモン醤油和え【トマトレモン醤油和え】 ふりかけ【たいみそ】
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 647 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
9月8日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【のり佃】 牛乳	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのかにあんかけ もやしの和え物 しその実わかめ【金時豆】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 胡瓜のナムル ビワ缶 
	エネルギー: 548 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 525 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 589 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 2
9月9日(日) 	チーズパン ワカメスープ ポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ アスパラのソテー【いんげんソテー】 胡瓜の甘酢和え 刻み高菜【みかん缶】	御飯 牛肉の柳川風煮 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 キャベツサラダ 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 609 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
9月10日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 さつま芋の煮物 コールスローサラダ りんごゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 鶏肉の甘辛煮 白菜の中華炒め ほうれん草ナムル たいみそ 
	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3
9月11日(火)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【みかん缶】 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう シーザーサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 たらことチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 もやしの甘酢和え【胡瓜の甘酢和え】 しば漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 5
9月12日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 野沢菜ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のピカタ うの花炒り【ポテトの煮物】 白菜のポン酢和え ヨーグルト	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 わかめの磯漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 608 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3