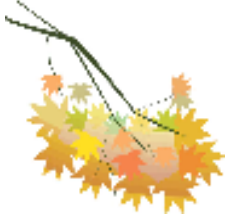


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月20日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【南瓜の煮物】 ふりかけ【ビワ缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【白菜の煮浸し】 レタスサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 白身魚のカレー焼き 肉じゃが 焼き茄子 胡ちゃん漬【昆布ちりめん】 
	エネルギー: 492 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2
9月21日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 ダルマダイの昆布煮 茶碗蒸し 胡瓜のサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 和風焼肉 白菜の煮物 カリフラワーの甘酢和え 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 521 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 694 蛋白質: 31 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 517 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月22日(土) 秋分の日 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの炒め煮】 しその実漬【甘夏缶】 牛乳	二色おはぎ 炊き合わせ 清汁 胡瓜の土佐和え 柚子ゼリー【パインゼリー】	御飯 鮭の粕漬焼 なすの煮物 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 483 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 646 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月23日(日) 	食パン コーンポタージュ いんげんのソテー チョコムース 野菜ジュース 	御飯 具だくさんの卵焼き きのこ炒め煮【茄子の煮物】 梅とろろ 菊水漬【りんご缶】	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【茄子の煮物】 大根サラダ ちりめん山椒【ゆずみそ】
	エネルギー: 552 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月24日(月) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬炒め物【チンゲン菜煮浸し】 うめびしお 牛乳	御飯 鯖の塩焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 トマトサラダ 葉わさび漬【うぐいす豆】 	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 キャベツのスープ煮 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 ビワ缶
	エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 640 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
9月25日(火) 	麦飯 味噌汁 卵焼き ふりかけ【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯 プルコギ ワカメスープ 胡瓜の香り和え 子持昆布【昆布佃煮】 	御飯 さんまの生姜煮【白身魚の生姜煮】 ゴーヤチャンプルー 白菜の中華和え 福神漬(無着色)【みかん缶】
	エネルギー: 548 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 28 脂質: 22 塩分相当量: 3
9月26日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ【みかん缶】 牛乳	御飯 エビフライ ふきのまさご煮【冬瓜の煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 巨峰【グレープジュース】 	御飯 鶏肉の梅風味焼き 大豆の煮物 カニサラダ 黄金いか【たいみそ】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 26 脂質: 16 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。