



	朝食	昼食	夕食	15時
9月6日 (月) エネルギー 1582 たんぱく質 59.1	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 油淋鶏(ユリチー) 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのポン酢かけ 中華スープ フルーツ	御飯 ナガメバルの山椒煮 南瓜とハムのソテー 大根のレモン和え 味噌汁	マンゴープリン
9月7日 (火) エネルギー 1454 たんぱく質 60.1	御飯 ハンパンの煮物 インゲンのクルミ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 あじの田楽 ひじきの煮物 春菊のワサビ醤油和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 	ミニたい焼
9月8日 (水) エネルギー 1508 たんぱく質 55	御飯 大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	鶏きのことそば(温) 青梗菜の炒め物 角切さつま芋フレンチサラダ フルーツ 	御飯 豆腐の中華うま煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	ドームケーキ(カスタード)
9月9日 (木) エネルギー 1551 たんぱく質 49.9	御飯 そぼろ炒め かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホークソテー・和風ソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ピーマンとウイナーのソテー モヤシとニラのお浸し 味噌汁	まんじゅう(こしあん)
9月10日 (金) エネルギー 1500 たんぱく質 60.4	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉のハニーマスタートソース カリフラワーの炒め キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 タラの卵とじ レソンのベーコン炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁	シヨコブチケーキ
9月11日 (土) エネルギー 1550 たんぱく質 62.6	御飯 揚げホールの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海老チリソース炒め 焼き餃子 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	御飯 さわらの香味焼 里芋の炒り煮 ヒジキ和風サラダ 味噌汁	レモンケーキ
9月12日 (日) エネルギー 1459 たんぱく質 55.3	御飯 小松菜の卵炒め モヤシのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのマヨネーズ焼 青梗菜とアサリの炒り煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 モロヘイヤのゆかり風味 味噌汁 	人形焼(緑茶あん)

【MEMO】

