



	朝食	昼食	夕食	15時
9月13日 (月)	御飯 竹輪の野菜炒め かぶとワカメのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 魚(しいら)のさらさ蒸し レモンと切昆布の炒り煮 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1533 58.1			
9月14日 (火)	食パン ポテトとウインナーのソテー アスパラのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 揚げ魚(たら)の野菜あん かぶの炒め 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のソース焼 野菜の蒸し煮 ヒジキ和風サラダ 味噌汁	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1472 58.2			
9月15日 (水)	御飯 もやしの桜海老炒め ホウレン草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 松風焼 冬瓜のあんかけ キュウリとワカメの酢の物 かき玉汁 フルーツ	御飯 さばの胡麻だれ焼 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁	今川焼(こしあん)
エネルギー たんぱく質	1547 64.7			
9月16日 (木)	御飯 ミートオムレツ なすの生姜和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さわらのチーズ焼 肉団子と玉葱の煮物 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 柚子味噌和え すまし汁	黒糖蒸しパン
エネルギー たんぱく質	1493 58.5			
9月17日 (金)	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	あんかけ湯葉うどん じゃが芋金平 ブロッコリーの和風和え フルーツ	御飯 ハサのオーロラソースかけ カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ ポタージュ	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1439 53.3			
9月18日 (土)	御飯 ベーコンと小松菜のソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レモンの煮物 キャベツのお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 あじの韓国焼 茄子と豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁	バームクーヘン
エネルギー たんぱく質	1509 57.8			
9月19日 (日)	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらのあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の磯辺和え 中華スープ	
エネルギー たんぱく質	1468 58.9			

【MEMO】

