

	朝食	昼食	夕食	15時
9月20日 (月)  エネルギー 1489 たんぱく質 54.4	御飯 かぶと人参の煮物 カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	赤飯 天麩羅 冬瓜と湯葉巻の炊き合せ 春菊のポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 蒸魚(シルバー)のポン酢かけ 里芋の炒り煮 モロヘイヤの辛子和え 味噌汁	紅茶ケーキ
9月21日 (火) エネルギー 1579 たんぱく質 54.3	御飯 チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉の照焼 なすの田舎煮 おくらの辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 アスパラサラダ 味噌汁	もみじまんじゅう(クリーム)
9月22日 (水) エネルギー 1510 たんぱく質 61	食パン 目玉焼 茄子のドレッシングかけ ジャム スープ 牛乳	五目味噌ラーメン ひじきの炒め煮 こんにゃく菜のわさび和え フルーツ	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ 	どらやき(抹茶) 
9月23日 (木)  エネルギー 1585 たんぱく質 82.9	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚の磯辺揚げ(タラ) 鶏肉と里芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ 薩摩揚げの炒り煮 インゲンのゴマ和え すまし汁	たまごケーキ
9月24日 (金) エネルギー 1618 たんぱく質 62	御飯 アスパラとエビの炒め物 スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	わかめ御飯 魚(ブリ)の煮付け 豆腐のかにあんかけ オクラのおかか和え 味噌汁	りんごケーキ
9月25日 (土) エネルギー 1617 たんぱく質 60	御飯 秋刀魚の生姜煮 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ 根野菜のスープ煮 アスパラ・コーンサラダ スープ フルーツ 	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入きんぴらごぼう キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	人形焼(柚子あん)
9月26日 (日) エネルギー 1661 たんぱく質 59.6	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) モロヘイヤのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	キーマカレー かぶのミルク煮 ポテトサラダ きのこスープ フルーツ	御飯 魚(さば)の野菜あんかけ カリフラワーの炒め 小松菜のゆかり風味 すまし汁 	スイスロール

【MEMO】

