



	朝食	昼食	夕食	15時
9月27日 (月)	御飯 玉子ロール 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ 茄子とピーマン味噌炒め 春菊の香味ドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大根とあさりの炒め煮 春雨サラダ 中華スープ	水羊羹
エネルギー たんぱく質	1525 55			
9月28日 (火)	御飯 高野豆腐のソホロアンカケ インゲンのピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さわらのコマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 青梗菜のホン酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とシジの和え物 味噌汁	ドームケーキ(コシアン)
エネルギー たんぱく質	1476 65.9			
9月29日 (水)	食パン Caたっぷりオムレツ オクラのシラス和え ジャム コンソメスープ 牛乳	けんちんそば さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ フルーツ	御飯 マスの香味焼 切干大根の煮物 豆サラダ すまし汁	チョコクレープ
エネルギー たんぱく質	1581 62.8			
9月30日 (木)	御飯 じゃが芋の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あじのソテー・トマトソース キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 なすの生姜和え すまし汁	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1527 54.1			
10月1日 (金)	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 キャベツとコーンのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 切昆布と大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁	杏仁豆腐
エネルギー たんぱく質	1507 57.2			
10月2日 (土)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ	御飯 パサのバジルソース カリフラワーソテー オクラのドレッシング和え コンソメスープ	ヨーグルトケーキ
エネルギー たんぱく質	1594 64.7			
10月3日 (日)	御飯 茄子の炒め煮 じゃが芋のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 たらきのこあんかけ 小松菜の煮浸し 酢味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め マカロニサラダ 味噌汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー たんぱく質	1546 53.6			

【MEMO】

