



	朝食	昼食	夕食	15時
9月12日 (月)	御飯 小松菜の卵炒め カブとワカメのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ魚の野菜あん(炒) 切干大根と大豆の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	宇治抹茶ロールケーキ
エネルギー 1444 たんぱく質 55.6				
9月13日 (火)	御飯 竹輪の野菜炒め なす浸し 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 カレーのさらさ蒸し 里芋と大豆の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1468 たんぱく質 53.5				
9月14日 (水)	御飯 ポトとウインナーのソテー モヤシのしそ風味和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの黄金煮 カブの炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のソース焼 キャベツのカレー風蒸し煮 ヒジキの和風サラダ パンフキンスープ	きなこパンケーキ
エネルギー 1427 たんぱく質 57.8				
9月15日 (木)	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 肉豆腐 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 サバの胡麻だれ焼 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1435 たんぱく質 58.0				
9月16日 (金)	食パン チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	タンメン 肉団子と玉葱の煮物 なすの生姜和え フルーツ	御飯 松風焼 小松菜とコーンの炒め物 カブの柚子味噌和え すまし汁	水羊羹(白あん)
エネルギー 1460 たんぱく質 58.3				
9月17日 (土)	御飯 キャベツの野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 白菜の青ジツトれ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ(サワラ) カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ ポタージュ	紅茶ケーキ
エネルギー 1515 たんぱく質 59.8				
9月18日 (日)	御飯 ベーコンと小松菜のソテー 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 シラの韓国焼 なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁	紅白ナボナ
エネルギー 1348 たんぱく質 61.0				

【MEMO】

