



	朝食	昼食	夕食	15時
9月19日 (月)  エネルギー 1500 たんぱく質 53.5	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	★敬老の日 赤飯 天麩羅(エビ・キス・ナス・サツマイモ・大葉) 高野豆腐の炊き合せ 春菊の菊花浸し すまし汁 抹茶プリン	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 ブロccoliと玉葱のサラダ 味噌汁	寿練りきり
9月20日 (火) エネルギー 1460 たんぱく質 49.7	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	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ 人参とモヤシのツナサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ キャベツのカラシ和え 中華スープ	プチケーキ
9月21日 (水) エネルギー 1425 たんぱく質 59.2	食パン ホトフ スパゲティーサラダ りんごシヤム コンソメスープ 牛乳	肉うどん なすの田舎煮 オクラのポン酢和え フルーツ	御飯 プリの煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 春菊の磯辺和え 味噌汁	チョコドーナツ
9月22日 (木) エネルギー 1475 たんぱく質 58.8	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 サワラの幽庵焼 ひじきの炒め煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁 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	抹茶パンケーキ
9月23日 (金)  エネルギー 1477 たんぱく質 59.7	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 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	御飯 蒸魚のポン酢かけ(ホキ) 肉団子とサツマ芋の甘辛煮 オクラのおかか和え 味噌汁	コーヒーロール
9月24日 (土) エネルギー 1507 たんぱく質 56.9	御飯 アスパラの和風炒め スパゲティーサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 タラの磯辺揚げ 里芋と人参の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ さつま揚げの炒り煮 インゲンのゴマ和え すまし汁	ピーチフルーチェ
9月25日 (日) エネルギー 1526 たんぱく質 57	御飯 イワシの生姜煮 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 ミートボールのコンソメ煮 ホトサラダ コンソメスープ 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 ワカメと春雨の酢の物 味噌汁	栗まんじゅう

【MEMO】

