



	朝食	昼食	夕食	15時
9月25日 (月) エネルギー 1511 たんぱく質 61.2	御飯 ホイウインナー 小松菜のゆかり風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の中華風照焼 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 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 白菜のお浸し 味噌汁	紅茶ケーキ 
9月26日 (火) エネルギー 1407 たんぱく質 57.5	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) モヤシの胡麻ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 かぶの炒め ホウレン草の和え物 スープ フルーツ	御飯 メパルのレモン焼 カリフラワーの中華炒め ワカメと春雨の酢の物 すまし汁	チョコプリン 
9月27日 (水) エネルギー 1586 たんぱく質 58.1	食パン スクランブルエッグ 人参サラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ ピーマン炒め ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 茄子とピーマン味噌炒め 中華冷奴 中華スープ	カスタードどら焼
9月28日 (木) エネルギー 1469 たんぱく質 64.3	御飯 高野豆腐のソポロソカケ インゲンのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバのソテー・トマトソース 南瓜とハムのソテー カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	きなこパンケーキ
9月29日 (金) エネルギー 1409 たんぱく質 56.8	御飯 青梗菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	醤油ラーメン じゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ	御飯 ブリの沢煮 切干大根の煮物 シエルマカロニサラダ すまし汁	水羊羹(抹茶)
9月30日 (土) エネルギー 1466 たんぱく質 53.2	御飯 オムレツ かぶのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐カニ風味あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のボン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 蒸シルバーのゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 玉葱のおかかサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう
10月1日 (日) エネルギー 1422 たんぱく質 57.3	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 白身魚のバジルソース カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 切昆布の炒り煮 小松菜のからし和え 味噌汁	ワッフル 

