



	9月2日（月）	9月3日（火）	9月4日（水）	9月5日（木）	9月6日（金）	9月7日（土）	9月8日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 ラジウム卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 納豆 菜の花のお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 かつおのふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 菜の花ともやしのお浸し たいみそ	ご飯 みそ汁 鶏肉の高野の炒め煮 切干大根の煮物 味付け海苔
	【エネルギー】418 kcal 【たんぱく質】15.8 g 【脂質】8.1 g 【炭水化物】67.2 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】387 kcal 【たんぱく質】17.8 g 【脂質】6.4 g 【炭水化物】63.7 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】362 kcal 【たんぱく質】10.2 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】65.6 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】360 kcal 【たんぱく質】16.8 g 【脂質】2.9 g 【炭水化物】67.3 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】364 kcal 【たんぱく質】11.9 g 【脂質】5.7 g 【炭水化物】65.6 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】357 kcal 【たんぱく質】11.3 g 【脂質】12.1 g 【炭水化物】65.9 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】333 kcal 【たんぱく質】11.0 g 【脂質】4.5 g 【炭水化物】60.5 g 【塩分】2.2 g
	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け フルーツミックス 牛乳 	ご飯 ハンバーグデミソース 和風スパゲティソテー 小松菜の辛子和え りんご 牛乳	ご飯 アジのしそおろしかけ 金平ごぼう 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 和風マカロニサラダ 青梗菜の生姜和え フルーツミックス 牛乳	五目おこわ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 胡瓜の生姜即席漬け りんご 牛乳	ご飯 鰯のバター醤油焼き 野菜大豆煮 キャベツのゆかり和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋サラダ おくらとろろ バナナ 牛乳
	苺クレープ	カスタード蒸しケーキ	ひんやりバニラムース	どら焼き	焼きチョコドーナツ	クリームワッフル	メープルパンケーキ
	【エネルギー】799 kcal 【たんぱく質】25.8 g 【脂質】31.3 g 【炭水化物】101.0 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】705 kcal 【たんぱく質】23.3 g 【脂質】17.7 g 【炭水化物】111.7 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】611 kcal 【たんぱく質】24.3 g 【脂質】15.1 g 【炭水化物】92.9 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】717 kcal 【たんぱく質】22.5 g 【脂質】20.2 g 【炭水化物】107.6 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】730 kcal 【たんぱく質】24.6 g 【脂質】26.3 g 【炭水化物】97.9 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】632 kcal 【たんぱく質】26.4 g 【脂質】20.2 g 【炭水化物】81.9 g 【塩分】1.1 g	【エネルギー】736 kcal 【たんぱく質】21.8 g 【脂質】24.3 g 【炭水化物】105.5 g 【塩分】1.1 g
夕食	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ ブロッコリーサラダ たくあん漬け	ご飯 みそ汁 タラの野菜マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え さくら漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉のガーリックバター醤油炒め もやしの梅ドレ和え オクラのお浸し	ゆかりご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 冬瓜の煮物 青かっぱ漬け	ご飯 清汁 ほたて入り卵焼き 茹子の味噌炒め しば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のびり辛炒め 小松菜のソテー カリフラワーおかか和え	ご飯 清汁 ホキのバター醤油焼き 春雨サラダ ブロッコリーの辛子和え
	【エネルギー】420 kcal 【たんぱく質】16.8 g 【脂質】11.4 g 【炭水化物】59.8 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】496 kcal 【たんぱく質】19.6 g 【脂質】17.3 g 【炭水化物】62.8 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】405 kcal 【たんぱく質】15.9 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】65.4 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】372 kcal 【たんぱく質】18.2 g 【脂質】5.1 g 【炭水化物】59.8 g 【塩分】4.2 g	【エネルギー】396 kcal 【たんぱく質】14.2 g 【脂質】8.6 g 【炭水化物】62.0 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】464 kcal 【たんぱく質】16.9 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】61.9 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】369 kcal 【たんぱく質】17.3 g 【脂質】6.3 g 【炭水化物】58.1 g 【塩分】2.6 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。
栄養管理担当

掲示期限 R6年9月8日迄