



	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）	9月6日（土）	9月7日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 8.9 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.4 g
	昼食・おやつ	カレーライス 豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ りんごムース 牛乳 福神漬け コールスローサラダ バナナ 牛乳	ご飯 八宝菜 杏仁豆腐 牛乳 ほうれん草のしらすわさび和え	ご飯 白身魚の葱味噌焼き じゃが芋のコンソメ煮 パイン缶 牛乳	★井メニュー★ 温玉しらす井 ごぼうサラダ ぶどうムース 牛乳	ご飯 豚肉と茹子の炒め煮 中華風冷奴 黄桃缶 牛乳	ご飯 焼き肉 レタスサラダ りんご 牛乳
	蒸しチョコケーキ	ひんやりバニラムース	ココアワッフル	やわらかおかき（青のり）	人形焼き	マドレーヌ	レモンケーキ
	【エネルギー】 873 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 39.8 g 【炭水化物】 106.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 844 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 38.1 g 【炭水化物】 110.8 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 708 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 519 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 93.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 664 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 26.6 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 0.8 g	【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 26.8 g 【炭水化物】 80.1 g 【塩分】 1.6 g
夕食	ご飯 カニ豆腐 野菜サラダ しそ昆布 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 さくら漬け 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 かに玉 春雨の和え物 豆昆布 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 81.0 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 鶏団子のスープ煮 もやしのナムル たくあん漬け 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.2 g	カニピラフ 焼売 さつま芋サラダ ピルクル 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 94.1 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 鱈のマスタード焼き もずくの酢の物 さくら漬け 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 鯖の味噌煮 車麩の煮物 つば漬け 【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.1 g