



						9月1日(金)		9月2日(土)	
昼食						米飯 110g	米飯 110g	鯡の生姜醤油焼き	肉豆腐
						たけのこ煮	青梗菜のにんにく炒め	フルーツ	フルーツ
3時						味噌汁	味噌汁		
						ぜんざい	スイートポテト		
合計						485 脂質 6.7 水分 330.9	523 脂質 24.2 水分 403.2	530 脂質 28.0 水分 420.6	538 脂質 18.4 水分 420.6
		9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)		
昼食	米飯 110g	シーフードカレー	米飯 110g	米飯 110g	米飯 110g	米飯 110g	栗ご飯		
	チキンソテーきのこソース	ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのソテー	焼き豆腐の中華炒め	和風ハンバーグ	豚キムチ炒め	茄子の炒め煮	天ぷら		
3時	ワッフル	たこ焼き	かぼちゃﾊﾞﾊﾞﾛｯ	ﾌﾞﾁｼﾞｰｸﾞﾘｰﾑ	ｶｽﾃﾗ	抹茶デザート			
合計	476 脂質 4.7 水分 421.7	506 脂質 5.1 水分 265.9	490 脂質 12.1 水分 432.2	508 脂質 15.5 水分 344.0	605 脂質 22.3 水分 388.6	592 脂質 12.3 水分 481.0			
		9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)		
昼食	五目散らし寿司	赤飯	赤飯	五目散らし寿司	舞茸ご飯	赤飯			
	いこみ高野の煮物	牛肉のすきやき風	天ぷら	秋野菜のおろし煮	鮭の粕漬焼き	秋刀魚の塩焼			
3時	ねりきり(寿)・おかし	紅茶風味のりんごケーキ	モンブラン風プリン	栗まんじゅう・おかし	抹茶ときな粉のケーキ	紅白ゼリー			
合計	537 脂質 8.6 水分 322.0	677 脂質 20.7 水分 447.1	581 脂質 11.8 水分 459.1	519 脂質 9.8 水分 306.3	794 脂質 17.8 水分 344.3	565 脂質 19.8 水分 334.4			
		9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)		
昼食	赤飯	米飯 110g	秋野菜のカレー	米飯 110g	米飯 110g	米飯 110g			
	赤魚の煮付	若鶏のピリ辛焼き	カリフラワーとベーコン炒め	鯖の味噌煮	揚げ出し豆腐	肉団子と白菜の煮込み			
3時	紅白まんじゅう	クリームパン	シフォンケーキ	やわらか杏仁豆腐	豆乳ドーナツ	おはぎ・おかし			
合計	635 脂質 4.5 水分 333.0	526 脂質 11.2 水分 337.2	508 脂質 19.1 水分 221.0	498 脂質 15.1 水分 391.9	543 脂質 19.8 水分 453.0	538 脂質 15.1 水分 380.1			
		9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)		
昼食	米飯 110g	米飯 110g	米飯 110g	きつねそば	米飯 110g	米飯 110g			
	豚肉の生姜炒め	五目卵焼き	鶏の治部煮	金平ごぼう	お月見ミートローフ	カレーのごまだれ焼き			
3時	ロールケーキ	ココアプリン	黒糖小豆蒸パン	鈴カステラ	お月見ゼリー	パームクーヘン			
合計	470 脂質 10.4 水分 406.5	502 脂質 14.4 水分 400.6	513 脂質 9.8 水分 387.8	422 脂質 5.8 水分 442.1	571 脂質 21.7 水分 348.0	485 脂質 11.5 水分 301.5			

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。