



		9月 1日(火)	9月 2日(水)	9月 3日(木)	9月 4日(金)	9月 5日(土)	
昼食		米飯 110g 鰯の味噌焼き 肉じゃが フルーツ 清汁	塩ラーメン 焼餃子 オクラサラダ フルーツ	米飯 110g 鶏肉タルタル焼き 茄子とえびのソテー 菜の花なめ茸和え コンソメスープ	米飯 110g 肉豆腐 キャベツとしらす炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g 白身フライとコンロウ たけのこ煮 漬物 フルーツ 味噌汁	
		エネルギー 474 脂質 13.9 水分 354.6 蛋白質 23.7 炭水化物 67.5 食塩相当 1.7	エネルギー 566 脂質 21.0 水分 504.4 蛋白質 22.3 炭水化物 60.0 食塩相当 3.7	エネルギー 514 脂質 25.3 水分 348.4 蛋白質 23.5 炭水化物 51.5 食塩相当 2.1	エネルギー 457 脂質 14.5 水分 421.6 蛋白質 21.7 炭水化物 63.1 食塩相当 2.5	エネルギー 532 脂質 15.5 水分 363.4 蛋白質 18.3 炭水化物 82.7 食塩相当 3.1	
3時		人形焼き	やわらか杏仁豆腐	マスカットゼリー	はちみつレモンケーキ	あずきミルクパバロア	
		エネルギー 75 脂質 1.5 水分 0.0 蛋白質 1.6 炭水化物 13.7 食塩相当 0.0	エネルギー 84 脂質 1.2 水分 68.4 蛋白質 2.3 炭水化物 16.1 食塩相当 0.0	エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0 蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0	エネルギー 204 脂質 9.8 水分 23.8 蛋白質 3.0 炭水化物 26.6 食塩相当 0.2	エネルギー 84 脂質 1.8 水分 55.6 蛋白質 2.4 炭水化物 14.4 食塩相当 0.1	
合計		エネルギー 549 脂質 15.4 水分 354.6 蛋白質 25.3 炭水化物 81.2 食塩相当 1.8	エネルギー 650 脂質 22.2 水分 572.8 蛋白質 24.6 炭水化物 96.1 食塩相当 3.8	エネルギー 561 脂質 25.3 水分 408.5 蛋白質 23.5 炭水化物 63.2 食塩相当 2.1	エネルギー 661 脂質 24.3 水分 445.4 蛋白質 24.7 炭水化物 89.7 食塩相当 2.8	エネルギー 615 脂質 17.3 水分 419.0 蛋白質 20.8 炭水化物 97.1 食塩相当 3.2	
	9月7日(月)	9月 8日(火)	9月 9日(水)	9月 10日(木)	9月 11日(金)	9月 12日(土)	
昼食	他人井 いんげんの炒め物 白菜サラダ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ	【重陽の節句】 栗ご飯 赤魚の幽庵焼き 茄子の煮浸し 小松菜の酢味噌和え 清汁	米飯 110g 回鍋肉 ナムル フルーツ ワンタンスープ	米飯 110g カレイのみぞれあんかけ ほうれん草とかにの和え物 漬物 フルーツ 豚汁	米飯 110g たらの梅焼き ふきと高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ 味噌汁	
		エネルギー 479 脂質 19.1 水分 368.6 蛋白質 21.2 炭水化物 58.3 食塩相当 2.7	エネルギー 448 脂質 11.0 水分 417.0 蛋白質 22.8 炭水化物 69.4 食塩相当 1.9	エネルギー 416 脂質 11.9 水分 338.0 蛋白質 19.3 炭水化物 59.8 食塩相当 2.4	エネルギー 462 脂質 16.4 水分 383.1 蛋白質 18.3 炭水化物 63.5 食塩相当 1.9	エネルギー 426 脂質 12.7 水分 335.5 蛋白質 22.6 炭水化物 57.6 食塩相当 3.1	
3時	オレンジゼリー	珈琲プリン	バニラパバロア	小豆のパウンドケーキ	紅茶蒸パン	どらやき(カスタード)	
		エネルギー 64 脂質 0.8 水分 52.8 蛋白質 1.1 炭水化物 14.6 食塩相当 0.1	エネルギー 121 脂質 1.9 水分 69.3 蛋白質 2.4 炭水化物 20.0 食塩相当 0.0	エネルギー 202 脂質 8.5 水分 21.8 蛋白質 3.4 炭水化物 14.7 食塩相当 0.3	エネルギー 73 脂質 0.8 水分 18.2 蛋白質 1.6 炭水化物 15.0 食塩相当 0.2	エネルギー 117 脂質 1.3 水分 12.6 蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2	
合計		エネルギー 526 脂質 19.2 水分 428.6 蛋白質 21.2 炭水化物 70.0 食塩相当 2.7	エネルギー 511 脂質 11.8 水分 469.8 蛋白質 23.9 炭水化物 84.0 食塩相当 2.0	エネルギー 538 脂質 13.8 水分 407.3 蛋白質 21.8 炭水化物 83.6 食塩相当 2.5	エネルギー 664 脂質 25.0 水分 404.9 蛋白質 21.8 炭水化物 92.9 食塩相当 2.3	エネルギー 539 脂質 12.9 水分 393.5 蛋白質 24.2 炭水化物 84.0 食塩相当 2.9	エネルギー 543 脂質 14.0 水分 348.1 蛋白質 25.2 炭水化物 80.8 食塩相当 3.3
	9月14日(月)	9月 15日(火)	9月 16日(水)	9月 17日(木)	9月 18日(金)	9月 19日(土)	
昼食	米飯 110g 鰯の香味焼き ごぼうの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚の生姜焼き 冬瓜とあさりの薄くず煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ポークカレー ほうれん草とベーコンのソテー トマトのツナサラダ フルーツヨーグルト	米飯 110g ぶりの煮付 ブロッコリーと卵のソテー フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の酢豚風 カリフラワーの中華サラダ フルーツ 中華スープ	【敬老の日】 ちらし寿司 天ぷら いこみ高野の煮物 フルーツ 清汁	
		エネルギー 436 脂質 9.0 水分 367.2 蛋白質 22.9 炭水化物 68.8 食塩相当 2.4	エネルギー 472 脂質 17.7 水分 417.9 蛋白質 21.8 炭水化物 59.5 食塩相当 2.7	エネルギー 572 脂質 24.5 水分 261.7 蛋白質 19.7 炭水化物 73.7 食塩相当 2.6	エネルギー 446 脂質 15.8 水分 319.8 蛋白質 22.2 炭水化物 59.5 食塩相当 2.0	エネルギー 493 脂質 13.3 水分 397.3 蛋白質 23.0 炭水化物 75.4 食塩相当 2.1	エネルギー 528 脂質 13.4 水分 402.8 蛋白質 25.3 炭水化物 79.4 食塩相当 3.8
3時	かすてらまんじゅう・おかき	ストロベリーゼリー	アップルケーキ	かぼちゃパバロア	チョコムース	抹茶プリン黒蜜かけ	
		エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0 蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0	エネルギー 180 脂質 8.5 水分 33.7 蛋白質 2.9 炭水化物 24.0 食塩相当 0.3	エネルギー 81 脂質 1.4 水分 55.9 蛋白質 2.4 炭水化物 14.7 食塩相当 0.0	エネルギー 64 脂質 1.1 水分 52.8 蛋白質 1.6 炭水化物 1.2 食塩相当 0.0	エネルギー 121 脂質 3.0 水分 60.4 蛋白質 2.0 炭水化物 101.4 食塩相当 0.1	
合計		エネルギー 575 脂質 14.2 水分 367.4 蛋白質 24.9 炭水化物 83.9 食塩相当 2.7	エネルギー 519 脂質 17.7 水分 478.0 蛋白質 21.8 炭水化物 71.3 食塩相当 2.7	エネルギー 752 脂質 33.0 水分 295.4 蛋白質 22.7 炭水化物 97.6 食塩相当 2.9	エネルギー 527 脂質 17.2 水分 375.7 蛋白質 24.6 炭水化物 74.2 食塩相当 2.1	エネルギー 556 脂質 14.4 水分 450.1 蛋白質 24.6 炭水化物 76.6 食塩相当 2.1	エネルギー 648 脂質 16.3 水分 463.2 蛋白質 27.3 炭水化物 101.4 食塩相当 3.9
	9月21日(月)	9月 22日(火)	9月 23日(水)	9月 24日(木)	9月 25日(金)	9月 26日(土)	
昼食	【敬老の日】 赤飯 赤魚の煮付 炊き合わせ 五色なます フルーツ 清汁	米飯 110g 秋の味覚ご飯 鰯の味噌煮 ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ 清汁	鶏肉のマスタード焼き アスパラ炒め フルーツ 味噌汁	エビピラフ ささみチーズフライ 大根と水菜のサラダ コンソメスープ	米飯 110g 【中秋の名月】 お月見ハンバーグ 菜の花のガーリック炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉の塩ダレ炒め オクラの和え物 フルーツ 味噌汁	
		エネルギー 471 脂質 5.8 水分 369.9 蛋白質 21.0 炭水化物 82.7 食塩相当 2.4	エネルギー 610 脂質 13.5 水分 359.8 蛋白質 25.7 炭水化物 102.5 食塩相当 2.5	エネルギー 296 脂質 16.9 水分 513.4 蛋白質 19.7 炭水化物 20.6 食塩相当 3.1	エネルギー 455 脂質 13.2 水分 356.9 蛋白質 21.3 炭水化物 65.0 食塩相当 2.9	エネルギー 488 脂質 17.1 水分 375.0 蛋白質 22.0 炭水化物 66.2 食塩相当 2.3	エネルギー 430 脂質 13.8 水分 391.7 蛋白質 17.9 炭水化物 62.8 食塩相当 2.5
3時	二色ようかん	こしあんおはぎ	マーマレード蒸パン	豆乳ドーナツ	お月見ゼリー	コーヒーゼリー	
		エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0 蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	エネルギー 71 脂質 0.1 水分 12.4 蛋白質 1.0 炭水化物 16.4 食塩相当 0.0	エネルギー 91 脂質 0.8 水分 21.1 蛋白質 1.6 炭水化物 19.9 食塩相当 0.2	エネルギー 115 脂質 3.7 水分 0.0 蛋白質 2.3 炭水化物 18.5 食塩相当 0.1	エネルギー 53 脂質 0.0 水分 60.0 蛋白質 0.0 炭水化物 13.3 食塩相当 0.0	エネルギー 98 脂質 4.2 水分 65.0 蛋白質 0.5 炭水化物 15.0 食塩相当 0.0
合計		エネルギー 544 脂質 5.9 水分 401.9 蛋白質 22.0 炭水化物 100.0 食塩相当 2.4	エネルギー 681 脂質 13.6 水分 372.2 蛋白質 26.6 炭水化物 119.0 食塩相当 2.5	エネルギー 387 脂質 17.7 水分 534.5 蛋白質 21.3 炭水化物 40.5 食塩相当 3.3	エネルギー 570 脂質 16.9 水分 356.9 蛋白質 23.7 炭水化物 83.5 食塩相当 3.0	エネルギー 541 脂質 17.1 水分 435.0 蛋白質 22.0 炭水化物 79.6 食塩相当 2.3	エネルギー 528 脂質 18.0 水分 456.7 蛋白質 18.4 炭水化物 77.8 食塩相当 2.6
	9月28日(月)	9月 29日(火)	9月 30日(水)				
昼食	キーマカレー オムレツ キャベツとコーンのサラダ フルーチェ	とろろそば 海老団子と大根煮 いんげんの和風マヨ和え フルーツ	米飯 110g チンジャオロース ごぼうとさつま揚げの炒め煮 フルーツ 中華スープ				
		エネルギー 530 脂質 21.5 水分 287.7 蛋白質 22.3 炭水化物 61.0 食塩相当 2.4	エネルギー 438 脂質 10.2 水分 494.8 蛋白質 22.7 炭水化物 67.4 食塩相当 3.5				
3時	しっとりプチケーキ	抹茶パバロア	りんごプリン				
		エネルギー 123 脂質 7.0 水分 12.9 蛋白質 2.1 炭水化物 13.5 食塩相当 0.2	エネルギー 113 脂質 1.9 水分 63.4 蛋白質 3.0 炭水化物 21.1 食塩相当 0.0				
合計		エネルギー 653 脂質 28.4 水分 300.6 蛋白質 24.4 炭水化物 74.5 食塩相当 2.6	エネルギー 551 脂質 12.0 水分 558.2 蛋白質 25.7 炭水化物 88.5 食塩相当 3.5	エネルギー 512 脂質 12.3 水分 436.5 蛋白質 22.3 炭水化物 82.9 食塩相当 2.5			