

mon		tue		wed		thu		fri	
1		2		3		4		5	
・牛乳 ・鶏肉のからあげ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・梨		・牛乳 ・ご飯 ・魚の黄金焼き ・人参のきんぴら ・野菜のごま和え ・じゃが芋のみそ汁		・牛乳 ・五目うどん ・レバーポテのマリナソース ・野菜のアーモンド和え		・牛乳 ・ご飯 ・揚げ魚の南蛮漬け ・梅おかか和え ・かきたま汁		・コーヒー牛乳 ・夏野菜カレーライス ・揚げ野菜のサラダ	
エネルギー 705 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g		エネルギー 719 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 719 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 705 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 767 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	
8		9		10		11		12	
振替休業日		・牛乳 ・ご飯 ・さんまの生姜煮 ・菊花いりおひたし ・冬瓜のすまし汁 ・巨峰		・牛乳 ・ビビンバ ・豆腐の香味だれがけ ・わかめスープ		・牛乳 ・ピザトースト ・フレンチサラダ ・クラムチャウダー		振替休業日	
エネルギー 690 kcal たんぱく質 25 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 862 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.4 g		エネルギー 862 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.4 g		エネルギー 705 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 32 g 食塩相当量 3 g		エネルギー 705 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 32 g 食塩相当量 3 g	
15		16		17		18		19	
敬老の日		・牛乳 ・スパゲティペスカトーレ ・大学芋 ・コールスローサラダ		・牛乳 ・かてめし ・ゼリーフライ ・ゆかり和え ・みそ沢煮汁 ・梨		・牛乳 ・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・切り干し大根の煮物 ・れんこんのごま和え ・わかめと豆腐みそ汁		・牛乳 ・ご飯 ・揚げ出し豆腐のごまだれがけ ・おひたし ・じゃが芋とたまねぎのみそ汁 ・柿	
エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 684 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g		エネルギー 688 kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 810 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.5 g	
22		23		24		25		26	
・牛乳 ・ご飯 ・いかのさらさ揚げ ・カラフルバターソテー ・具だくさんみそ汁 ・ヨーグルト		秋分の日		・牛乳 ・ご飯 ・肉じゃが ・魚のレモンバター焼き ・ひじき和え		・牛乳 ・ミルクパン ・フィラハバナネ ・ひよこ豆サラダ ・ムルキーヤ		・牛乳 ・豚キムチ炒め ・切干大根のナムル ・杏仁ゼリー	
エネルギー 743 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 786 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 722 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	
29		30		9月 エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal					
・牛乳 ・ツナピラフ ・ポテチーズオムレツ ・きのこサラダ ・マカロニスープ		・牛乳 ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・豆もやしのナムル ・青のりポテト							
エネルギー 787 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.8 g		エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g							