

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切	
麦ごはん ポークカレー ツナと茗荷のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん お好み焼き風卵焼き 大豆の五目煮 芥子マヨサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁	ごはん 鰯のトマトソース ハニーマヨサラダ 豆のカレースープ 果物(ぶどう)	ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き 芋の甘辛炒め 野菜の練ごま和え モロヘイヤと豆腐の味噌汁	手ごねウインナーロールパン グリーンサラダ クラムチャウダー 果物(梨)	7/19 (金)	
エネルギー 875 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 29.0 g 脂質 28.2 g	エネルギー 772 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.4 g 脂質 26.2 g	エネルギー 802 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.9 g 脂質 26.4 g	エネルギー 758 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.5 g 脂質 23.0 g	エネルギー 830 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 28.7 g 脂質 39.6 g		
9日※重陽の節句※	10日	11日	12日	13日		
栗ご飯 肉団子のもち米蒸し 茄子の味噌炒め 金糸瓜とツナの和え物 菊花のすまし汁	ごはん 鯖のタンドリー風 きのこソテー レモン風味のコールスロー さつま芋と豆のスープ	ごはん 豚キムチ炒め 切干大根のナムル 参鶏湯風スープ A:チャイプリン B:豆乳杏仁	バジル炒飯 ししゃもの海苔チー揚げ スイートチリサラダ 春雨スープ グレープゼリー	ごはん 鶏肉のカレー風味唐揚げ じゃこ入野菜炒め サウザンドレッシングのサラダ さつま芋とひじきの味噌汁	9/2 (月)	
エネルギー 760 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 28.4 g 脂質 25.4 g	エネルギー 835 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.6 g 脂質 32.5 g	エネルギー 812 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.1 g 脂質 27.1 g	エネルギー 810 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.0 g 脂質 26.9 g	エネルギー 832 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.0 g 脂質 29.9 g		
16日	17日○十五夜○	18日	19日	20日		
いつもありがとう 敬老の日	月見焼き鶏丼 里芋と春菊の和え物 呉汁 お月見小豆白玉	オリーブオイルライス アクアパッツァ カポナータ 野菜スープ ティラミス	ごはん 鮭竜田と茄子の揚げ浸し 切干大根の炒り煮 青菜ともやしの白和え 根菜の味噌汁	ごはん シーフードチリマーボー ザーサイ入り大根サラダ 春雨とえのきのスープ 黒ごまミルクプリン	9/6 (金)	
エネルギー 853 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 34.9 g 脂質 24.4 g	エネルギー 825 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.2 g 脂質 30.1 g	エネルギー 835 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.1 g 脂質 28.9 g	エネルギー 797 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.3 g 脂質 24.8 g			
23日 振替休日	24日※秋の彼岸献立※	25日	26日	27日		
秋分の日	けんちんうどん 精進揚げ (茄子・南瓜・舞茸) あん入り2色おはぎ (ごま・きなこ)	ごはん 白身魚のピリ辛だれがけ 中華風切干大根煮 笹身のごまだれ春雨サラダ 玉米湯(ユイミータン)	バターライス トマトポークシチュー 海藻サラダ 豆乳と白いんげんのスープ 果物(ぶどう)	戻り鰹の混ぜご飯 干草焼き 野菜の芥子酢和え 大根のごま味噌汁 秋の夕暮れゼリー	9/13 (金)	
エネルギー 875 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 28.2 g 脂質 27.0 g	エネルギー 771 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 33.9 g 脂質 21.2 g	エネルギー 790 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 30.6 g 脂質 27.1 g	エネルギー 753 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.9 g 脂質 24.0 g			
30日	※9日 重陽の節句※ 一番大きな陽数【9】が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽」とし、不老長寿や繁栄などを願う日です。今では影が薄くなりましたが、五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったそうです。【栗】・【菊】・【茄子】は、どれも重陽の節句にゆかりのある食材です。旧暦で旬の最盛期を迎えた【栗】を食べ、【菊】を浮かべた菊酒を飲んでました。また、「お九日(くんち)に【茄子】を食べると中風(ちゅうふう)(=病気)にならない」と言い、旬の秋茄子を食べる地域もあります。			○17日 十五夜○ 旧暦の8月15日は【十五夜】。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから毎年日付が異なり、今年の十五夜は9月17日です。稲穂に見立てたすすきを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながら満月を見上げる日です。別名【中秋の名月】ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味で、一年の中で一番綺麗な満月だと言われています。もうひとつの別名は【いも名月】。日本では昔から、この時期に収穫される里芋をお供える風習があります。		9/20 (金)
カレーピラフ キャロットラペ ポトフ くるみるくプリン						
エネルギー 804 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 29.2 g 脂質 31.0 g						