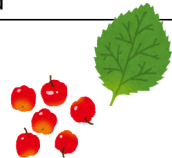
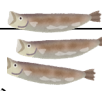


月	火	水	木	金	予約締切	
☆防災の日☆ 9月1日は防災の日です。2日にローリングストックに役立つ乾物や缶詰を使った献立を提供します。ローリングストックとは、普段食の食材を期限が短くなったら消費し、新たに買い足す	1日◇防災の日◇ ポークハヤシライス キャベツとじゃこのサラダ 芋と豆のスープ 果物(ぶどう)  エネルギー 815 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 28.5 g 脂質 24.6 g	2日 わかめごはん 高野豆腐の味噌汁 かつおの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 フルーツ缶deゼリー  エネルギー 788 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 36.0 g 脂質 20.5 g	3日 ペッパーピラフ しらすとオリーブ油のポテサラ キャベツと青菜のスープ ヨーグルトとオレンジの二層ゼリー  エネルギー 773 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.4 g 脂質 23.8 g	4日 もち麦ごはん いかの香味焼き 山椒ポテト 竹輪のかき玉スープ きなこ白玉  エネルギー 758 kcal 食塩相当量 2.1 g たんぱく質 33.2 g 脂質 17.4 g	8/21 (金) 18:30 夏休み中 です 	
7日 セルフチキンバインミー フォー・ガー スープ スイートチリサラダ フェー (ココナッツゼンざい)  エネルギー 779 kcal 食塩相当量 2.3 g たんぱく質 31.3 g 脂質 26.8 g	8日 親子丼 青じそ海藻サラダ 南瓜の豚汁 アセロラゼリー  エネルギー 811 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.0 g 脂質 23.6 g	9日☆重陽の節句☆ 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  エネルギー 770 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 29.8 g 脂質 26.0 g	10日 エビクリームチキンライス フレンチサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルトケーキ  エネルギー 836 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.8 g 脂質 30.8 g	11日 ごはん 鯖の味噌煮 ささ身のごまだれサラダ なすのすまし汁 果物(ぶどう)  エネルギー 807 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 31.2 g 脂質 33.7 g	8/28 (金) 18:30	
14日 もち麦ごはん 豆腐の中華煮 ザーサイ入り大根サラダ 卵とトマトの中華スープ 杏仁豆腐  エネルギー 849 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 35.8 g 脂質 30.7 g	15日☀ひじきの日☀ ひじきピラフ 和風おろしハンバーグ 豆と麦のスープ A: 黒ごま豆乳プリン B: きなこ豆乳プリン  エネルギー 805 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 35.6 g 脂質 27.8 g	16日 ごはん じゃが芋のごまみそ汁 ししゃものしそ巻き揚げ 厚揚げのキムチ炒め 春雨と鶏ささみの和え物  エネルギー 797 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.2 g 脂質 27.4 g	17日▼イタリア料理の日▼ ポロネーゼ ジュリエンスープ イタリアンツナサラダ パンナコッタ (いちごソース)  エネルギー 850 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 35.9 g 脂質 38.7 g	18日☆アジア競技大会☆ ごはん 冬瓜汁 味噌かつ キャベツの炒め物 鬼まんじゅう  エネルギー 849 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 30.4 g 脂質 22.6 g	9/4 (金) 18:30	
21日 いつもありがとう 敬老の日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日 チーズ焼きドライカレー さつま芋と南瓜のサラダ 根菜のポトフ ビタミンゼリー  エネルギー 808 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 29.8 g 脂質 28.3 g	25日 ごはん 鶏肉のハニーマヨ焼き 芋とナッツの甘辛炒め 野菜の練ごま和え モロヘイヤと豆腐の味噌汁  エネルギー 772 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 30.3 g 脂質 26.4 g	9/11 (金) 18:30	
28日 ごはん ししゃもの中華風マリネ 華風浅漬け 太平燕風春雨スープ 果物(梨)  エネルギー 796 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 28.4 g 脂質 27.2 g	29日★洋菓子の日★ ガーリックピラフ じゃがいもと麦のスープ コールスローサラダ さつま芋のチーズケーキ  エネルギー 799 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 21.3 g 脂質 28.2 g	30日 振替休日 	※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。			★注意 9/17 (木) 18:30

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。