

	月	火	水	木	金	土	日
日付					9/1	9/2	9/3
朝					はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼					カツとじ 茄子甘辛炒め 絹さやごま和え 味噌汁	めばる香味焼き クリーム煮 サラダ 味噌汁	トマト煮込みハンバーグ きのこソテー コンソメスープ 加糖ヨーグルト
夕					鯖味噌漬け焼き 里芋うま煮 玉子豆腐 バナナ	八宝菜 長芋磯辺揚げ ほうれん草お浸し マンゴー	鯖南蛮焼き 五目豆 チンゲン菜ピーナツ和え 黄桃
エネルギー 食塩相当量	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	1654 kcal 6.8 g	1501 kcal 6.9 g	1569 kcal 7.6 g
日付	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	白身魚味噌マヨ焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 吸物	カレーピラフ メンチカツ もやし磯辺和え わかめスープ	うなぎちらし寿司 炊き合わせ 胡瓜ゆかり和え フルーツ	オープンオムレツ ニラ炒め 野菜サラダ 吸物	カレイ甘酢あんかけ 野菜炒め 長芋和え物 味噌汁	わかめごはん 冷やし中華 はんぺんチーズフライ キャベツ生姜和え	鰯磯辺焼き 茄子ケチャップ炒め 大豆サラダ 白味噌汁
夕	鶏肉照り煮 大根洋風煮 冷奴 オレンジ	カレイマッシュグリン 麻婆春雨 和風サラダ キウイフルーツ	牛肉じゃが ほうれん草ベーコン炒め 白菜中華和え 味噌汁	味ごはん 鮭塩焼き 玉葱南蛮酢 フルーツポンチ	鶏照り焼きサラダ風 カリフラワートマト煮 ナムル 洋梨	さんま塩焼き 南瓜ソテー ブロッコリーサラダ 吸物	柳川風煮 蓮根はさみ揚げ 大根梅肉和え ローリー
エネルギー 食塩相当量	1624 kcal 6.9 g	1609 kcal 7.1 g	1426 kcal 8.1 g	1526 kcal 8.7 g	1562 kcal 7.2 g	1843 kcal 12.8 g	1759 kcal 9 g
日付	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	はんぺん卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	チキンタルタル焼き 長芋そぼろ煮 オクラお浸し 味噌汁	赤魚煮付け 南瓜クリーム煮 ほうれん草ごまドレ 味噌汁	豚肉厚揚げ味噌炒め 金平ごぼう 切干大根サラダ かき玉汁	鶏肉唐揚げ がんも煮 ブロッコリーごま和え キウイフルーツ	きのこごはん 鮭チャンチャン焼き 炊き合わせ 春雨酢の物	豚肉ニラ生姜炒め じゃが芋信田煮 野菜サラダ 白味噌汁	麦飯 鯖マヨネーズ焼き 焼き茄子 とろろいも
夕	チャーハン 餃子 マカロニサラダ ゼリー	すき焼き風煮 ニラ玉 お浸し 黄桃	鯖塩焼き 金時豆甘煮 いんげん辛子和え バナナ	ブリ照り焼き 茄子煮浸し 玉葱ハムマリネ風 豚汁	メンチカツ 大豆煮 オクラおかか和え 吸物	白身魚酒蒸し ビーフンソテー カリフラワーお浸し 洋梨	肉豆腐 スパゲッティソテー 大根サラダ ゼリー
エネルギー 食塩相当量	1696 kcal 6.1 g	1498 kcal 7.2 g	1740 kcal 7.8 g	1665 kcal 6.1 g	1598 kcal 7.2 g	1507 kcal 6.7 g	1646 kcal 5.3 g
日付	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	赤飯 ブリ照り焼き 紅白なます 茶碗蒸し	鱈ムニエル 白菜ツナ煮 春雨サラダ 味噌汁	ゆかりごはん 焼きうどん がんも煮 ブロッコリーサラダ	鶏肉山椒焼き ほうれん草ソテー 南瓜サラダ 白味噌汁	鰯蒲焼風 ニラもやし炒め 大豆サラダ バナナ	ハヤシライス はんぺんチーズフライ 温野菜サラダ	ホキゆかり焼き 春雨中華炒め 茄子みょうが和え 味噌汁
夕	親子丼 じゃが芋甘辛煮 いんげんソテー ローリー	麻婆豆腐 春巻 キャベツツナ和え キウイフルーツ	豚肉カレー炒め さつま芋レーズン煮 カニ風味和え 吸物	鯖西京焼き エビシューマイ カリフラワーマリネ 黄桃	チンジャオロース チンゲン菜煮浸し いんげん味噌和え 吸物	白身魚きのこあんかけ 蓮根はさみ揚げ ほうれん草ごま和え 味噌汁	タンドリーチキン 大根干しえび煮 マカロニサラダ ゼリー
エネルギー 食塩相当量	1634 kcal 6.2 g	1633 kcal 6.7 g	1620 kcal 8.5 g	1667 kcal 6.7 g	1474 kcal 6.4 g	1881 kcal 10.5 g	1574 kcal 6.8 g
日付	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	
朝	絹厚揚げ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソテー コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	
昼	菜飯 きつねきしめん 肉団子 キャベツピーナツ和え	鯖梅干し煮 ほうれん草玉子とじ 豆腐サラダ オレンジ	中華飯 北海扇フライ さつまいもサラダ マンゴー	鰯みぞれ煮 竹輪磯辺揚げ ブロッコリー香り酢和え キウイフルーツ	豚肉塩たれ炒め 大学芋風 いんげんピーナツ和え フルーツ寒天	鶏肉変わりマヨ焼き ふき信田煮 キャベツわさび酢和え 白味噌汁	
夕	鮭香味焼き クリーム煮 オクラおかか和え 洋梨	牛肉生姜炒め じゃが芋磯煮 ごぼうサラダ わかめスープ	鯖生姜味噌漬け焼き 里芋そぼろ煮 いんげんわさび和え 吸物	鶏肉照り焼き 茄子お浸し もやしサラダ 吸物	赤魚西京焼き 揚げ出し豆腐 スパゲッティサラダ 吸物	白身魚きのこあんかけ ジャーマンポテト カリフラワー梅和え みかん缶	
エネルギー 食塩相当量	1437 kcal 7.9 g	1644 kcal 8.6 g	1607 kcal 7.4 g	1476 kcal 6.9 g	1689 kcal 7.3 g	1551 kcal 6.5 g	kcal g