

月 8/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚キムチ炒め ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●豆腐のラザニア風 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭とみょうがのご飯 ●煮魚(赤魚) ●イカフライ ●中華風パスタ ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●小松菜のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが⁶ ●茄子そうめん ●トマトと卵の炒め物 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●オクラのナムル ●こんにやくきんぴら ●ほうれん草のわさび和え ●フルーツ
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 13.6g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 13.1g [炭水化物] 72.9g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 13.6g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 17.2g [炭水化物] 66.9g [食物繊維量] 4.6g
9/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●イカフライ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●カニカマとカリフラワーのサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●パプリカコーンご飯 ●ハンバーグ 和風あんかけ ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜花の辛子和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの中華あんかけ ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊のピーナツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜チャーハン ●ホキのレモン醤油焼き ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●トマトのネギだれ ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●豆腐のチリソース ●小松菜の土佐和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 11.4g [炭水化物] 79.5g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.6g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 15.9g [炭水化物] 75.8g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 18.3g [炭水化物] 62.3g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 13.1g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 4.3g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●肉みそチャーハン ●鮭の酒粕煮 ●オムレツトマトソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンカツ ●冬瓜とごぼうの煮物 ●かぶとトマトのマリネ ●オクラのしらす和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の和風風のごあん ●豆腐の挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●チンゲン菜の土佐和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●唐揚げレモネーズソース ●かぶのお浸し ●ゼンマイのナムル ●オクラと大豆の昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ちゃんこ鍋 ●じゃがいもタコ焼き風 ●茄子そうめん ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 17.1g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 15.4g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 13.2g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 19.6g [炭水化物] 62.9g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 12.5g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 6.5g
15	16	17	18	19
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●トッカルビ ●大根と木綿豆腐の煮物 ●じゃがいもずんだ和え ●メンマ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの治部煮 ●茄子のひき肉あんかけ ●和風パスタ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚ニラ炒め ●揚げ餃子 ●春菊の土佐和え ●ゼンマイのピーナツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のスイートチリ炒め ●菜の花のお浸し ●山菜のカレー炒め ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ
	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 15.9g [炭水化物] 74.1g [食物繊維量] 7.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 10.0g [炭水化物] 80.5g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 15.2g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 6.0g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●チキンライス ●豚キムチ炒め ●ジェノベーゼサラダ ●アスパラのアーモンド和え ●蓮根の真砂炒め ●フルーツ 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤飯 ●豚肉と野菜の甘辛炒め ●かぶとがんもの含め煮 ●ほうれん草の白和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●胡瓜の漬物 ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ●タコと枝豆のマリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの梅たれ ●ネギ塩レモンパスタ ●炒り豆腐 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 17.9g [炭水化物] 64.1g [食物繊維量] 5.8g		[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 15.1g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 8.7g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.5g [炭水化物] 72.0g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 12.7g [炭水化物] 75.8g [食物繊維量] 3.4g
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のマリネ ●かぶのそぼろあんかけ ●小松菜とカニカマのソテー ●キャベツの塩昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の麻婆ソース ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●大根のゆかり和え ●カレーポテトサラダ ●フルーツ 			
[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 16.8g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 17.8g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 6.1g			

月 8/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●小松菜と人参のくるみ和え</p> <p>●長芋たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.9g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の根菜マリネ</p> <p>●タラモサラダ</p> <p>●カクテキ</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 17.2g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 7.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●八宝菜</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●芋煮</p> <p>●かぶの漬物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 12.2g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 13.3g</p>	<p>●きのこチャーハン</p> <p>●サスのオイバタ炒め</p> <p>●冬瓜と木綿豆腐の煮物</p> <p>●菜の花のお浸し</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●野菜のピーナツソース和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.7g [炭水化物] 62.2g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのわさび照り焼き</p> <p>●竹輪の南蛮漬け</p> <p>●辛子蓮根ソテー</p> <p>●南瓜の胡麻味噌かけ</p> <p>●キャベツの海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 11.3g [炭水化物] 80.5g [食物繊維量] 5.0g</p>
<p>●ゆかりご飯</p> <p>●油淋鶏</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●海老しゅうまい</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●カクテキ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 16.4g [炭水化物] 69.1g [食物繊維量] 2.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●海鮮チンジャオロース</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●白菜のお浸し</p> <p>●カリフラワーチーズ</p> <p>●茄子の即席漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 12.6g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 5.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のキムチチーズ焼き</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●オクラと大豆の昆布和え</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●ほうれん草の辛子和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 15.8g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タンドリー豚</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜のゆかり和え</p> <p>●アスパラの北海和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 14.7g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ホキのネギ味噌焼き</p> <p>●いとこ煮</p> <p>●きのこのケチャップソテー</p> <p>●ささみと胡瓜の梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.2g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●豚のマヨ生姜焼き</p> <p>●茄子と人参・インゲンの煮物</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃがいものスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 12.9g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のクリーム煮</p> <p>●大根と椎茸の田楽</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●もやしのツナ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.0g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●里芋のバターソテー</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●シーフードゼリー寄せ</p> <p>●マッシュポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 12.7g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 6.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのピーナツ辛味噌焼き</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●胡瓜のゆかり和え</p> <p>●カニしゅうまい</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 11.2g [炭水化物] 80.8g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●さつまいもご飯</p> <p>●タラのカレー天ぷら</p> <p>●ほうれん草のクリームスパナッチ</p> <p>●蓮根のナポリタンソテー</p> <p>●肉詰めいなりと人参の煮物</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 17.4g [炭水化物] 64.3g [食物繊維量] 4.4g</p>
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスのパーベキュー焼き</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●キャベツの中華炒め</p> <p>●小松菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 14.1g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●ほうれん草のわさび和え</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●胡瓜と挽肉のソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 2.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●じゃがいもの中華ポトフ</p> <p>●紅白なます</p> <p>●イタリアンフリッター</p> <p>●キャベツのピリ辛ソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.7g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 9.1g</p>	<p>●鮭と舞茸のご飯</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のピザ焼き</p> <p>●コーンコロッセ</p> <p>●ゼンマイのくるみ和え</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 14.2g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 5.9g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●タラのカレーチーズパン粉焼き</p> <p>●大根とフキの煮物</p> <p>●春菊の辛子和え</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●やみつき胡瓜</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 13.3g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">秋分の日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のカレーシチューソース</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●キャベツのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 10.0g [炭水化物] 85.4g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ゆかりご飯</p> <p>●豚肉のオイスター生姜焼き</p> <p>●ピーマンの昆布和え</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●札幌ラーメンサラダ</p> <p>●野菜コロッセ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.2g [炭水化物] 75.0g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●コーンの炊込みご飯</p> <p>●鶏とじゃがいものケチャップソテー</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●オクラとしめじのソテー</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●胡瓜の酢物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 16.8g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 7.6g</p>
<p>●ガリニャータ風ご飯</p> <p>●ホキの磯辺揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●ゼンマイとほうれん草のナムル</p> <p>●長芋の胡麻だれ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 17.4g [炭水化物] 69.7g [食物繊維量] 3.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスの胡麻カツ</p> <p>●きのこのボン酢炒め</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●オイキムチ</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 17.3g [炭水化物] 68.3g [食物繊維量] 4.7g</p>			

月 8/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚キムチ炒め ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●豆腐のラザニア風 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭とみょうがのご飯 ●煮魚(シルバー) ●コーンコロッケ ●中華風パスタ ●インゲンのソテー ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の市松煮 ●スペイン風オムレツ ●小松菜のドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが ●トマトと卵の炒め物 ●水菜とエノキのソテー ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●オクラのナムル ●フルーツ寒天
[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 23.5g [カリウム] 590g [リン] 234g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 19.6g [カリウム] 676g [リン] 262g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 19.6g [カリウム] 652g [リン] 264g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 21.2g [カリウム] 822g [リン] 255g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 21.3g [カリウム] 732g [リン] 226g
9/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●コーンコロッケ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●カニカマとカリフラワーのサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●バブリカコーンご飯 ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花のカレーお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの中華あんかけ ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●かぶと春菊のピーナツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜チャーハン ●ホキのレモン醤油揚げ ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●木綿豆腐と茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●豆腐のチリソース ●インゲンのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 15.6g [カリウム] 791g [リン] 245g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.5g [カリウム] 875g [リン] 242g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 18.6g [カリウム] 911g [リン] 297g	[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 18.6g [カリウム] 689g [リン] 247g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.3g [カリウム] 653g [リン] 232g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●肉みそチャーハン ●鮭の酒粕煮 ●キャベツの中華炒め ●さつまいものオレンジ煮 ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンカツ ●蓮根のかき揚げ ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの和風きのこあんかけ ●豆腐の挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●チンゲン菜の土佐和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●唐揚げレモネーズソース ●かぶのお浸し ●ゼンマイのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ちゃんこ鍋 ●じゃがいものタコ焼き風 ●きんぴら豆腐 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 740g [リン] 241g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.3g [カリウム] 639g [リン] 231g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 19.1g [カリウム] 736g [リン] 250g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.1g [カリウム] 621g [リン] 182g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 18.4g [カリウム] 963g [リン] 278g
15	16	17	18	19
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●トッカルビ ●大根と人参の照り煮 ●オクラのお浸し ●アスパラとベーコンのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの治部煮 ●茄子のきのこあんかけ ●和風パスタ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚ニラ炒め ●揚げ餃子 ●春菊の土佐和え ●ゼンマイのピーナツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のスイートチリ炒め ●菜の花のお浸し ●山菜のカレー炒め ●茄子と鮭・チンゲン菜の煮物 ●フルーツコンポート
	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 841g [リン] 203g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 14.7g [カリウム] 714g [リン] 275g	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 25.2g [カリウム] 631g [リン] 215g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 17.6g [カリウム] 693g [リン] 205g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●チキンライス ●豚キムチ炒め ●胡瓜のソムタム ●アスパラのアーモンド和え ●蓮根の真砂炒め ●フルーツコンポート 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤飯 ●豚肉と野菜の甘辛炒め ●かぶと人参の含め煮 ●胡瓜の即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●じゃがいものカレー炒め ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの梅焼き ●ネギ塩レモンパスタ ●大学芋 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツコンポート
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 27.5g [カリウム] 711g [リン] 248g		[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 18.9g [カリウム] 966g [リン] 270g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 18.9g [カリウム] 686g [リン] 227g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 13.4g [カリウム] 605g [リン] 240g
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のマリネ ●かぶのくず煮 ●小松菜のソテー ●キャベツの塩昆布和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の麻婆ソース ●茄子とさつまいもの煮物 ●インゲンとベーコンのソテー ●カレーポテトサラダ ●フルーツコンポート 			
[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.0g [カリウム] 937g [リン] 228g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 26.2g [カリウム] 740g [リン] 221g			

月 8/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨の生姜和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋の揚げ浸し ●千草焼き <hr/> [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 21.0g [カリウム] 783g [リン] 272g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●もやしの胡麻だし和え ●蓮根の炒め煮 ●白菜の土佐和え <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 20.0g [カリウム] 768g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.4g [カリウム] 695g [リン] 241g	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●サスのオイバタ炒め ●茄子の煮物 ●野菜のピーナツソース和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●セロリのマヨポン和え <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 22.6g [カリウム] 1,006g [リン] 275g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●大根と椎茸の煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●キャベツの海苔和え <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 17.4g [カリウム] 978g [リン] 236g
9/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●油淋鶏 ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●ピーマンの塩昆布和え <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.0g [カリウム] 692g [リン] 228g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サンマの竜田揚げ ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーのクリーム煮 ●茄子の中華炒め <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.1g [カリウム] 950g [リン] 241g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のキムチチーズ焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●大学芋 ●じゃがいものずんだ和え <hr/> [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.5g [カリウム] 699g [リン] 279g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリー豚 ●かぶと厚揚げの市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●アスパラの北海和え <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 23.4g [カリウム] 767g [リン] 286g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのネギ味噌焼き ●大根の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜の梅肉和え ●蓮根のサラダ <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 18.4g [カリウム] 924g [リン] 274g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚のマヨ生姜焼き ●麻婆茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいもとオクラのスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.3g [脂質] 26.6g [カリウム] 714g [リン] 198g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のクリーム煮 ●大根の田楽 ●マカロニサラダ ●インゲンのソテー ●くずきりのツナ和え <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 22.6g [カリウム] 529g [リン] 218g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き風煮 ●蓮根きんぴら ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリー寄せ ●チーズ粉吹き芋 <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 23.9g [カリウム] 552g [リン] 235g	<ul style="list-style-type: none"> ●豆とコーンのバターライス ●鮭のピーナツ辛味噌焼き ●ピーマンとツナのソテー ●胡瓜のゆかり和え ●さつまいもレモン煮 ●ごぼうのかき揚げ <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 22.6g [カリウム] 771g [リン] 252g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのカレー天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●蓮根のナポリタンソテー ●長芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜としらすのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 17.8g [カリウム] 890g [リン] 268g
15	16	17	18	19
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのバーベキュー焼き ●大学芋 ●ズッキーニとツナのソテー ●キャベツときくらげの中華炒め ●カリフラワーのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 913g [リン] 249g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●しそチーズ豚天 ●マカロニコンソメ煮 ●ほうれん草のわさび和え ●巣ごもり卵 ●胡瓜と挽肉のソテー <hr/> [エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 544g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●じゃがいもの中華ポトフ ●ゼンマイのナムル ●イタリアンフリッター ●トマトサラダ <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 22.3g [カリウム] 802g [リン] 280g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●絹ごし豆腐と人参の煮物 ●胡瓜のナムル ●じゃがいものずんだ和え <hr/> [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 21.4g [カリウム] 830g [リン] 268g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのカレーチーズフライ ●大根とフキの炒め煮 ●春菊の辛子和え ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 16.6g [カリウム] 727g [リン] 271g	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のカレーシチューソース ●さつまいもきんぴら ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●かぶのお浸し <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 16.5g [カリウム] 722g [リン] 242g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のオイスター生姜焼き ●オクラの和風サラダ ●ズッキーニとエリンギのソテー ●キャベツのキムチ和え ●野菜コロッケ <hr/> [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 30.0g [カリウム] 730g [リン] 231g	<ul style="list-style-type: none"> ●コーンの炊込みご飯 ●鶏とじゃがいものケチャップソテー ●あんぱやし風 ●ベーコンとほうれん草のソテー ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●大根のなめこおろし和え <hr/> [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 23.8g [カリウム] 782g [リン] 227g
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> ●ガリニャーダ風ご飯 ●ホキの磯辺揚げ ●蓮根のピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨とハムのナムル ●ピーマンとツナのソテー ●白菜のお浸し <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 23.5g [カリウム] 873g [リン] 266g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの胡麻カツ ●小松菜のソテー ●ラタトゥイユ ●コーンのかき揚げ ●くずきりのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.6g [脂質] 23.3g [カリウム] 847g [リン] 245g			