

月 9/28	火 29	水 30	木 10/1	金 2
●ご飯 ●豚肉のワイン煮 ●大根と椎茸の田楽 ●胡瓜の生姜和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 15.2g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 5.2g	●ご飯 ●煮魚(シルバー) ●イカフライ ●中華風パスタ ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.8g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 3.1g	●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 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏の治部煮 ●茄子そうめん ●じゃがいものカレーきんぴら ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 11.9g [炭水化物] 80.1g [食物繊維量] 6.2g	●ご飯 ●甘辛チキン ●あんばやし ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●菜の花の辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.0g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 4.4g
5	6	7	8	9
●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●南瓜の小倉煮 ●茄子はさみ揚げ ●もやしの柚子和え ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 10.9g [炭水化物] 81.3g [食物繊維量] 6.1g	●ひじきご飯 ●豚肉の辛味噌たれ ●厚揚げと大根の煮物 ●野菜とズッキーニのマリネ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 17.2g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 6.4g	●ご飯 ●シルバーの菜種焼き ●和風焼うどん ●イカフライ ●春菊のピーナツ和え ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 12.2g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 3.8g	●五目チャーハン ●赤魚と根菜の甘酢あんかけ ●さつまいもきんとん ●スナッPEndウとえのきのボン酢和 ●茄子と木綿豆腐の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 11.2g [炭水化物] 79.9g [食物繊維量] 5.5g	●ご飯 ●鶏のトマト煮 ●切干煮 ●小松菜の土佐和え ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和 ●フルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 13.2g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 5.9g
12	13	14	15	16
スポーツの日	●ご飯 ●豚肉のケッカソース ●豆腐と茄子の胡麻味噌かけ ●かぶのおろし和え ●胡瓜と竹輪のキムチ和え ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 17.7g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 3.9g	●ご飯 ●サバの梅照り焼き ●高野豆腐のトマト煮 ●カレーポテトサラダ ●チンゲン菜の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 14.6g [炭水化物] 70.2g [食物繊維量] 6.0g	●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あんかけ ●胡瓜の漬物 ●ブロッコリーの豆板醬マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.8g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 4.6g	●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●こんにやくきんぴら ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 20.8g [炭水化物] 63.4g [食物繊維量] 5.0g
19	20	21	22	23
●ご飯 ●鶏のマスタードタルタル焼き ●もやしのピリ辛和え ●小松菜と海老の中華炒め ●ぜんまいの中華和え ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 19.3g [炭水化物] 63.0g [食物繊維量] 3.6g	●ご飯 ●チンジャオロース ●豆腐のカニあんかけ ●ほうれん草のボン酢和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 18.7g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 5.1g	●カレーピラフ ●石狩鍋風 ●茄子のトマトパスタ ●カリフラワーとツナの豆板醬マヨ和え ●キャベツのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 22.3g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 7.4g	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●春菊の土佐和え ●インゲンのピーナツ和え ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 14.6g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 5.7g	●ご飯 ●ホキの韓国風天ぷら ●うな玉 ●チンゲン菜のキムチ和え ●大根とがんもの煮物 ●フルーツ [エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 13.9g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.0g
26	27	28	29	30
●エリンギとベーコンのピラフ ●鶏のキムチチーズ焼き ●ジェノベーゼポテト ●キャベツのレモン和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 20.4g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 6.8g	●ご飯 ●鮭の豆乳胡麻マヨ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華和え ●カニしゅうまい ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 13.3g [炭水化物] 79.6g [食物繊維量] 3.5g	●ご飯 ●鶏肉のカレートマト煮 ●大根と椎茸・麩の田楽 ●ほうれん草の柚子和え ●ペペロンこんにやく ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 18.2g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 4.5g	●牛めし ●豚肉とときのこのデミグラスソース ●がんもと人参・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 17.4g [炭水化物] 67.5g [食物繊維量] 5.8g	●ご飯 ●サスのチリマヨソース ●ハロウィン南瓜サラダ ●イカのブルゴーニュ ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 10.7g [炭水化物] 81.0g [食物繊維量] 4.8g

月 9/28	火 29	水 30	木 10/1	金 2
●ご飯 ●タラの海苔しそ天ぷら ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●山芋たんざく ●千草焼き [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 6g [脂質] 12. 4g [炭水化物] 76. 5g [食物繊維量] 3. 6g	●コーンの炊込みご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●カリフラワーのドレッシング和え ●カクテキ和え ●ひじきの炒め煮 ●菜の花の土佐和え [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 5g [脂質] 17. 3g [炭水化物] 65. 1g [食物繊維量] 7. 0g	●ご飯 ●タイビーエン ●はんぺん磯辺揚げ ●オクラのナムル ●芋煮 ●もやしのお浸し [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 16. 7g [脂質] 9. 3g [炭水化物] 84. 0g [食物繊維量] 13. 6g	●シーフードチャーハン ●ブリの野菜オイスターがけ ●冬瓜と人参の煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●ガドガドサラダ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 18. 0g [脂質] 18. 6g [炭水化物] 63. 3g [食物繊維量] 5. 1g	●ご飯 ●シルバーの大葉生姜天ぷら ●竹輪の南蛮漬け ●メンマ炒め ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●春菊の海苔和え [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 17. 5g [脂質] 14. 6g [炭水化物] 76. 7g [食物繊維量] 5. 2g
5	6	7	8	9
●わかめご飯 ●焼き油淋鶏 ●トマトサラダ ●揚げぎょうざ ●胡瓜とタコの酢物 ●チンゲン菜と人参の胡麻和え [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 0g [脂質] 17. 4g [炭水化物] 69. 1g [食物繊維量] 2. 8g	●ご飯 ●鮭のマヨネーズ照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 9g [脂質] 10. 8g [炭水化物] 77. 4g [食物繊維量] 5. 3g	●ご飯 ●鶏の梅生姜焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●オクラと大豆の昆布和え ●コーンのかき揚げ ●ほうれん草の辛子和え [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 1g [脂質] 15. 0g [炭水化物] 70. 0g [食物繊維量] 6. 1g	●ご飯 ●豚肉の胡麻バジルソース ●高野豆腐と人参の煮物 ●大根サラダ ●キャベツのゆかり和え ●セロリのマヨポン和え [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 4g [脂質] 18. 3g [炭水化物] 67. 7g [食物繊維量] 6. 3g	●ご飯 ●鮭のナッツ味噌焼き ●いとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●豆苗と春雨のサラダ [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 20. 0g [脂質] 11. 7g [炭水化物] 75. 1g [食物繊維量] 5. 1g
12	13	14	15	16
スポーツの日	●大豆ご飯 ●サバのカレーパン粉焼き ●小松菜の土佐和え ●マカロニサラダ ●胡瓜と魚肉ソーセージの酢物 ●インゲンのソテー [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 1g [脂質] 19. 5g [炭水化物] 65. 1g [食物繊維量] 5. 2g	●ご飯 ●すき焼き煮 ●蓮根きんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●ほうれん草のマヨポン和え [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 4g [脂質] 14. 8g [炭水化物] 71. 7g [食物繊維量] 4. 3g	●しそじゃこご飯 ●赤魚の磯辺揚げ ●ピーマンのマリネ ●カリフラワーのドレッシング和え ●イカのバジル天ぷら ●マッシュ焼き [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 5g [脂質] 14. 4g [炭水化物] 72. 9g [食物繊維量] 5. 9g	●ご飯 ●揚げ魚(タラ)の小松菜キムチソース ●茄子の海老あんかけ ●トマトのイタリアンソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●菜の花のお浸し [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 6g [脂質] 14. 8g [炭水化物] 72. 3g [食物繊維量] 6. 9g
19	20	21	22	23
●コーンご飯 ●ホキのキーマカレーソース ●フライドさつまいも ●春雨とハムのナムル ●巣ごもり卵 ●チンゲン菜の胡麻酢和え [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 17. 9g [脂質] 13. 8g [炭水化物] 75. 4g [食物繊維量] 3. 1g	●ご飯 ●シルバーの南蛮漬け ●大根と挽肉のとうろ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●豆苗の中華炒め ●ブロッコリーのドレッシング和え [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 21. 9g [脂質] 13. 1g [炭水化物] 71. 7g [食物繊維量] 7. 3g	●ご飯 ●近江ちゃんぽん炒め ●豆腐のピリ辛エスニックソース ●蓮根のバジルチーズ焼き ●胡瓜の酢物 ●小松菜のドレッシング和え [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 20. 0g [脂質] 14. 4g [炭水化物] 71. 1g [食物繊維量] 4. 6g	●ご飯 ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●竹輪の胡麻天ぷら ●紅白なます ●キャベツのカレーケチャップ炒め ●里芋のずんだ和え [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 9g [脂質] 13. 5g [炭水化物] 75. 4g [食物繊維量] 4. 3g	●ガリニャーダ風ご飯 ●豚肉の胡麻炒め ●ごぼうの胡麻和え ●冬瓜と人参・椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●ほうれん草の白和え [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 4g [脂質] 16. 2g [炭水化物] 65. 4g [食物繊維量] 7. 4g
26	27	28	29	30
●ご飯 ●シルバーのピリ辛トマトソース ●かぶの土佐煮 ●ポパイエッグ ●さつまいものカレーソテー ●柿なます [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 21. 1g [脂質] 12. 5g [炭水化物] 75. 3g [食物繊維量] 4. 9g	●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●大根の和風トマト煮 ●もやしのマスタード炒め ●チンゲン菜とえのきの胡麻和え ●アスパラとタコのマリネ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 15. 7g [炭水化物] 71. 4g [食物繊維量] 5. 1g	●ゆかりご飯 ●赤魚の昆布天ぷら ●蓮根きんぴら ●マカロニのコンソメ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 13. 2g [炭水化物] 74. 4g [食物繊維量] 5. 6g	●ご飯 ●すり身煮 ●高野豆腐の市松煮 ●オムレツのトマトソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 20. 6g [脂質] 13. 2g [炭水化物] 78. 1g [食物繊維量] 3. 2g	●ご飯 ●台湾風唐揚げ ●あんばやし ●炒り豆腐 ●春菊のわさび和え ●飛騨しな漬け風 [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 18. 1g [脂質] 18. 0g [炭水化物] 65. 1g [食物繊維量] 5. 2g

月 9/28	火 29	水 30	木 10/1	金 2
●ご飯 ●豚肉のワイン煮 ●アスパラの和風胡麻炒め ●胡瓜の生姜和え ●茄子のきのこあんかけ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.8g [カリウム] 898g [リン] 283g	●ご飯 ●煮魚(シルバー) ●カレーコロッケ ●中華風パスタ ●きのこのソテー ●フルーツ寒天 [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.0g [カリウム] 632g [リン] 240g	●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根とふきの煮物 ●スペイン風オムレツ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●鶏の治部煮 ●じゃがいものカレーきんぴら ●水菜ときのこのソテー ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 19.6g [カリウム] 881g [リン] 247g	●ご飯 ●甘辛チキン ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●菜の花の辛子和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.1g [カリウム] 768g [リン] 236g
5	6	7	8	9
●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●野菜コロッケ ●南瓜サラダ ●もやしの柚子和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 16.5g [カリウム] 813g [リン] 240g	●ひじきご飯 ●豚肉の辛味噌たれ ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 21.9g [カリウム] 836g [リン] 271g	●ご飯 ●サバの菜種焼き ●和風焼うどん ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●春菊のピーナツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 17.0g [カリウム] 846g [リン] 272g	●五目チャーハン ●赤魚と根菜の甘酢あんかけ ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●茄子とがんもの煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 12.6g [カリウム] 779g [リン] 269g	●ご飯 ●鶏のトマト煮 ●海老しゅうまい ●オクラのガーリックソテー ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 705g [リン] 211g
12	13	14	15	16
スポーツの日	●ご飯 ●豚肉のケッカソース ●キャベツの中華炒め ●かぶのおろし和え ●里芋サラダ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 21.5g [カリウム] 664g [リン] 227g	●ご飯 ●サバの梅照り焼き ●茄子と大根の田楽 ●カレーポテトサラダ ●チンゲン菜のお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 17.8g [カリウム] 676g [リン] 202g	●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あんかけ ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●ぜんまいのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.9g [カリウム] 786g [リン] 258g	●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●さつまいものラクレット ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 26.2g [カリウム] 894g [リン] 267g
19	20	21	22	23
●ご飯 ●鶏のマスターダルトタル焼き ●里芋のマヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 19.0g [カリウム] 813g [リン] 232g	●ご飯 ●チンジャオロース ●もやしとベーコンの炒め物 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのパルサミコンソー ●フルーツコンポート [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 21.6g [カリウム] 772g [リン] 273g	●カレーピラフ ●石狩鍋風 ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●キャベツのお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 629kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 21.2g [カリウム] 979g [リン] 284g	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●春菊の土佐和え ●絹さやとカリフラワーのピーナツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.5g [カリウム] 777g [リン] 264g	●ご飯 ●ホキの韓国風天ぷら ●野菜コロッケ ●蓮根としめじのマリネ ●茄子と車麩の煮物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 13.9g [カリウム] 764g [リン] 286g
26	27	28	29	30
●エリンギとベーコンのピラフ ●鶏のキムチチーズ焼き ●胡瓜のソムタム ●オクラのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツコンポート [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.7g [カリウム] 847g [リン] 276g	●ご飯 ●鮭の豆乳胡麻マヨ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華和え ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 20.8g [カリウム] 634g [リン] 252g	●ご飯 ●鶏肉のカレーマト煮 ●かぶと人参の煮物 ●さつまいもきんぴら ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.6g [カリウム] 913g [リン] 253g	●牛めし ●豚肉ときのこ デミグラスソース ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.7g [カリウム] 716g [リン] 244g	●ご飯 ●サスのチリマヨソース ●蓮根のカレー炒め ●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] 594kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 13.4g [カリウム] 753g [リン] 292g

月 9/28	火 29	水 30	木 10/1	金 2
●ご飯 ●タラの海苔しそ天ぷら ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋の南蛮漬け ●千草焼き [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 15.4g [カリウム] 832g [リン] 266g	●コーンの炊込みご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●カリフラワーのドレッシング和え ●じゃがいもの炒め煮 ●春菊の土佐和え [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 20.2g [カリウム] 863g [リン] 268g	●ご飯 ●タイビーエン ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのデミグラス煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 20.5g [カリウム] 729g [リン] 249g	●シーフードチャーハン ●ブリの野菜オイスターがけ ●茄子と人参の煮物 ●ガドガドサラダ ●かぶとリンゴのレモン和え ●南瓜サラダ [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 23.1g [カリウム] 997g [リン] 276g	●ご飯 ●シルバーの大葉生姜天ぷら ●冬瓜と厚揚げの煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●春菊の海苔和え [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 21.1g [カリウム] 955g [リン] 293g
5	6	7	8	9
●ご飯 ●油淋鶏 ●揚げぎょうざ ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●キャベツの塩昆布和え [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	●ご飯 ●サスのマヨネーズ照り焼き ●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 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 23.0g [カリウム] 1,004g [リン] 253g	●ご飯 ●鶏の梅生姜焼き ●かぶと人参の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●大学芋 ●コーンのかき揚げ [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 18.3g [カリウム] 623g [リン] 232g	●ご飯 ●豚カツの胡麻バジルソース ●厚揚げの市松煮 ●大根きんぴら ●キャベツのゆかり和え ●セロリのマヨポン和え [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.5g [カリウム] 773g [リン] 245g	●ご飯 ●鮭のナッツ味噌焼き ●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 ●豆苗のサラダ [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 20.7g [カリウム] 848g [リン] 299g
12	13	14	15	16
スポーツの日	●大豆ご飯 ●タラのナッツフライ ●さつまいもとズッキーニのポトフ ●マカロニサラダ ●野菜コロッケ ●チンゲン菜の中華和え [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 24.4g [カリウム] 867g [リン] 263g	●ご飯 ●すき焼き煮 ●蓮根のかき揚げ ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリー寄せ ●ほうれん草の胡麻和え [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 24.7g [カリウム] 492g [リン] 242g	●ご飯 ●赤魚の磯辺揚げ ●茄子の炒め煮 ●カリフラワーのドレッシング和え ●マッシュ焼き ●コーンのかき揚げ [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 24.9g [カリウム] 756g [リン] 270g	●ご飯 ●揚げ魚(タラ)の小松菜キムチソース ●じゃがいもの海老あんかけ ●里芋のナポリタンソテー ●冬瓜と人参の煮物 ●ほうれん草のドレッシング和え [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 22.7g [カリウム] 970g [リン] 290g
19	20	21	22	23
●コーンご飯 ●ホキのキーマカレーソース ●もやしのお浸し ●茄子とこんにゃくの煮物 ●さつまいもコロッケ ●胡瓜の胡麻酢和え [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.3g [カリウム] 1,154g [リン] 288g	●ご飯 ●シルバーの南蛮漬け ●スイートポテト ●ピーマンとツナのソテー ●大根と挽肉のとうろ煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 1,043g [リン] 299g	●ご飯 ●肉野菜炒め ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●蓮根のバジルチーズ焼き ●胡瓜の中華和え [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 25.0g [カリウム] 759g [リン] 248g	●ご飯 ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●かぶとがんもの煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●キャベツのカレーケチャップ炒め [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.0g [カリウム] 866g [リン] 274g	●ガリニャーダ風ご飯 ●サスのドレッシングソース ●南瓜のピザ焼き ●冬瓜と人参・椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 18.6g [カリウム] 1,050g [リン] 301g
26	27	28	29	30
●ご飯 ●鮭のピリ辛トマトソース ●かぶと厚揚げの煮物 ●柿なます ●コーンコロッケ ●くずきりのドレッシング和え [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.1g [カリウム] 698g [リン] 263g	●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●南瓜と椎茸の天ぷら ●もやしチャンプルー ●大根の和風トマト煮 ●里芋のずんだ和え [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.2g [カリウム] 887g [リン] 248g	●ご飯 ●タラの昆布天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.6g [カリウム] 715g [リン] 261g	●ご飯 ●サバの味噌煮 ●高野豆腐の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 873g [リン] 274g	●ご飯 ●台湾風唐揚げ ●あんばやし ●ほうれん草とコーンのソテー ●舞茸とたけのこの天ぷら ●春菊の土佐和え [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 22.1g [カリウム] 783g [リン] 252g