

月 9/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のきのこデミグラスソース ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参・椎茸の照り煮 ●小松菜のしらす和え ●はんぺん梅マヨ焼き ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のバーベキュー焼き ●茄子の挽肉あんかけ ●ポテトサラダ ●ブロッコリーのマスタード炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●さつまいものバターソテー ●白菜と赤巻きの土佐和え ●もやしと人参のピーナッツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●豆パフ(150g) ●鶏の味噌マスタード焼き ●菜花とえのきのお浸し ●蓮根としめじのマリネ ●かぶと麩の煮物 ●フルーツ
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 14.4g [炭水化物] 63.6g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 13.8g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.1g [炭水化物] 69.3g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 14.6g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 5.8g
10/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●オムライス風(150g) ●豚しゃぶ おろしポン酢 ●豆のジェノベーゼサラダ ●アスパラのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚のネギ味噌焼き ●ハッシュドポテト ●カリフラワーときゅうりのサラダ ●竹輪の二色揚げ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯(150g) ●鶏の南蛮漬け ●かぶのそぼろ煮 ●キャベツときゅうりのさざなみ漬け ●ほうれん草とえのきのお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚のトマトソース煮 ●鍋しぎ(茄子の味噌炒め) ●ブロッコリーときゅうりのサラダ ●揚げ出し豆腐あんかけ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のレモンバター焼き ●もやしと竹輪のカレー炒め ●キャベツとわかめの酢味噌和え ●エビチリ春巻き ●フルーツ
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 22.8g [脂質] 17.6g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 14.0g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 15.3g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 13.9g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 14.8g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 4.2g
10	11	12	13	14
スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉ともやしの韓国風ご飯(150g) ●テジカルピ風 ●茄子と小松菜・厚揚げの煮物 ●ブロッコリーのサラダ ●ザワークラウト ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ホキの胡麻バジルソース ●冬瓜と竹輪・絹さやの煮物 ●もやしとニラのカレー炒め ●春菊と人参のお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●つくねの中風スープ煮 ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●カリフラワーのボン酢和え ●冬瓜と椎茸の田楽 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのアクアパッツァ風 ●がんもとかぶの煮物 ●ぜんまいと人参のナムル ●さつまいもの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 17.2g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 16.8g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 13.1g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 12.0g [炭水化物] 78.3g [食物繊維量] 5.0g	
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉としらたきのチャブチェ風 ●イカのチリソース ●海老とオクラとコーンのゼリー ●じゃがいものオイマヨ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のパン粉焼き 赤味噌たれ ●きのこのボン酢炒め ●絹さやと赤巻きのピーナッツ和え ●オムレツのカニあんかけ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●芋煮 ●小松菜のきのこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめとコーンのご飯(150g) ●ずり身揚げ ●大根と厚揚げの煮物 ●ほうれん草の白和え ●じゃがいものカレーきんぴら ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●チキンピカタ マスタードソース ●茄子と肉詰めいなり・小松菜の煮物 ●オクラの胡麻和え ●ラーパーツァイ(白菜のピリ辛酢物) ●フルーツ
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 12.5g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 13.4g [炭水化物] 76.8g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.9g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 16.8g [炭水化物] 69.7g [食物繊維量] 4.2g
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚と蓮根のネギ味噌焼 ●南瓜とがんもの煮物 ●菜花と人参の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭と根菜の甘酢あんかけ ●冬瓜と人参・チンゲン菜の煮物 ●春雨ときゅうり・玉子の酢物 ●揚げ茄子の胡麻味噌和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚の柚子麩焼き ●さつまいもと人参・オクラの煮物 ●ほうれん草の千草和え ●ギリシャポテト ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●深川めし(150g) ●アフリカンチキン ●冬瓜と椎茸の煮物 ●菜花と人参のお浸し ●しめじと人参・切干の炒め煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●石垣豆腐(厚揚げの和風ピカタ) ●5種のきのこバターソテー ●ブロッコリーのサラダ ●フルーツ
[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 13.3g [炭水化物] 79.7g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.1g [炭水化物] 85.7g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 10.2g [炭水化物] 78.3g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 14.2g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 18.2g [炭水化物] 68.2g [食物繊維量] 4.8g
31				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏ときこのカレー煮 ●南瓜コロッケ ●山芋短冊 ●メンマ炒め ●フルーツ 				
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 16.3g [炭水化物] 68.2g [食物繊維量] 3.4g				

月 9/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●キーマカレー・サフランバターライス(150g)</p> <p>●ぎせい豆腐</p> <p>●千草焼き</p> <p>●茄子と大根・インゲンの煮物</p> <p>●キャベツと竹輪の胡麻酢和え</p> <p>●野菜炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 17.0g [炭水化物] 74.3g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●タラのピリ辛煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●ブロッコリーと人参のドレッシング和え</p> <p>●人参の明太バターソテー</p> <p>●甘芋オレンジ煮</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 23.8g [脂質] 10.6g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●大分風鶏天</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●ほうれん草と人参のわさび和え</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●海老ときゅうりのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 15.7g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホキのあかね焼き</p> <p>●はんぺんと椎茸の煮物</p> <p>●ぜんまいと人参のナムル</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 16.5g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のピザ風</p> <p>●冬瓜と人参の煮物</p> <p>●三色なます</p> <p>●里芋のバター焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 12.4g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 4.8g</p>
10/3	4	5	6	7
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の醤油麹焼き</p> <p>●かぶと花麩・人参の煮物</p> <p>●菜花と人参の辛子和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●揚げ餃子</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.6g [脂質] 9.6g [炭水化物] 80.0g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ケイジャンチキン</p> <p>●トマトのイタリアンソテー</p> <p>●チンゲン菜の千草和え</p> <p>●チャブチ</p> <p>●紅白なます</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.4g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の竜田揚げ 柚子胡椒風味</p> <p>●春菊の胡麻醤油和え</p> <p>●トマトパスタ</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 22.9g [脂質] 14.8g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●八宝菜</p> <p>●キャベツと人参のポン酢和え</p> <p>●大豆サラダ</p> <p>●水菜とツナの胡麻和え</p> <p>●南瓜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 15.3g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●きのこご飯(150g)</p> <p>●鶏のスイートチリ炒め</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>●かぶのなめこおろし和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 19.8g [炭水化物] 62.6g [食物繊維量] 3.8g</p>
10	11	12	13	14
スポーツの日	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のカレー照焼き</p> <p>●じゃがいもとウインナーのポトフ煮</p> <p>●絹さやと人参のピーナツ和え</p> <p>●卵豆腐あんかけ</p> <p>●かぶのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.3g [脂質] 14.9g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 3.6g</p>	<p>●菜飯(150g)</p> <p>●鶏の黒酢ハチミツソース</p> <p>●野菜ナムル</p> <p>●小松菜としめじの土佐和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 17.1g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●山菜ご飯(150g)</p> <p>●鮭の豆乳煮</p> <p>●蓮根金平</p> <p>●三色なます</p> <p>●かぶとリンゴのドレッシング和え</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 500kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 12.7g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホッケンミー(ビーフンのピリ辛炒め)</p> <p>●山芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●もやしのマスタード炒め</p> <p>●タコのハラペーニョ</p> <p>●小松菜の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 12.8g [炭水化物] 78.7g [食物繊維量]</p>
17	18	19	20	21
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚の粕漬焼き</p> <p>●竹輪のチーズマヨ焼き</p> <p>●春雨ときゅうり・ハムのナムル</p> <p>●長芋のツナマヨ和え</p> <p>●小松菜の中華炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 14.1g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホキのカレー天ぷら</p> <p>●南瓜の小倉煮</p> <p>●もやしとカニカマの酢物</p> <p>●ポパイエッグ</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 14.8g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●かぶと人参・絹さやの煮物</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●きゅうりと竹輪の酢物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 23.7g [脂質] 12.4g [炭水化物] 76.5g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚のどて煮</p> <p>●ネギのヴァイネグレット風</p> <p>●菜花としめじのわさび醤油和え</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.7g [炭水化物] 67.4g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●梅じやこご飯(150g)</p> <p>●揚げ魚(シルバー)の香味浸し</p> <p>●小松菜と人参の土佐和え</p> <p>●セロリの即席漬け</p> <p>●大根とタコの酢物</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 16.2g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 4.5g</p>
24	25	26	27	28
<p>●よごしチャーハン(150g)</p> <p>●タラのグリーンソース</p> <p>●厚揚げのわさびチーズ焼き</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●市松煮</p> <p>●もやしのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 25.7g [脂質] 17.0g [炭水化物] 63.0g [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●いりこ味噌ご飯(150g)</p> <p>●鶏挽松風</p> <p>●さつま揚げとじゃがいもの煮物</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>●卵の花</p> <p>●パプリカピネガー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 12.5g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●焼肉</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●ブレンオムレツ</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●インゲンと人参の胡麻和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 16.0g [炭水化物] 69.9g [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サスの辛子胡麻マヨソース</p> <p>●はんぺんとかぶの煮物</p> <p>●牛肉のしぐれ煮</p> <p>●春雨ときゅうりのナムル</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 15.5g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のシークワーサーマリネ</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●茄子の即席漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 13.9g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 4.0g</p>
31				
<p>●野沢菜チャーハン(150g)</p> <p>●サバのサンガ焼き風</p> <p>●もやしときゅうり・ハムのナムル</p> <p>●春菊と湯葉の煮浸し</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●ブロッコリーのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 21.9g [炭水化物] 59.1g [食物繊維量] 5.6g</p>				

月 9/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のきのこデミグラスソース ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●竹輪の天ぷら ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.1g [カリウム] 769mg [リン] 226mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参・麩の照り煮 ●もやしの千草和え ●はんぺんの梅マヨ焼き ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 15.1g [カリウム] 516mg [リン] 195mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のバーベキュー焼き ●チーズ春巻き ●白菜とえのきのお浸し ●リヨネーズポテト ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 19.0g [カリウム] 642mg [リン] 209mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●さつまいもの炒め煮 ●白菜と赤巻きの土佐和え ●南瓜の白和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 12.7g [カリウム] 705mg [リン] 233mg	<ul style="list-style-type: none"> ●豆プラフ(150g) ●鶏の味噌マスタード焼き ●シーズニングポテト ●大根としめじのドレッシング和え ●揚げ茄子の南蛮漬け風 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 22.1g [カリウム] 697mg [リン] 212mg
10/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●オムライス風(150g) ●揚げ出し豆腐 おろしポン酢 ●さつまいもドーナツ ●アスパラのアーモンド和え ●ごぼうのツナサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.9g [カリウム] 732mg [リン] 245mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚のネギ味噌焼き ●ハッシュドポテト ●カリフラワーサラダ ●クリームコロッケ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.2g [カリウム] 579mg [リン] 200mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の南蛮漬け ●かぶと人参の煮物 ●チョップドサラダ ●南瓜きんとん ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 14.2g [カリウム] 738mg [リン] 193mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバのトマトソース煮 ●鍋しぎ(茄子の味噌炒め) ●コールスローサラダ ●長芋の天ぷら ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 20.2g [カリウム] 634mg [リン] 205mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのレモンバター焼き ●もやしと竹輪のカレー炒め ●キャベツと人参のドレッシング和え ●チーズ春巻き ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 21.8g [カリウム] 361mg [リン] 125mg
10	11	12	13	14
<h1>スポーツの日</h1>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉ともやしの韓国風ご飯(150g) ●テジカルビ風 ●ハムサラダコロッケ ●大根ときゅうりのドレッシング和え ●キャベツとピーマンの炒め物 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.3g [カリウム] 556mg [リン] 179mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ホキの胡麻バジルソース ●かぶと人参・花麩の煮物 ●もやしとニラのカレー炒め ●春菊と人参のお浸し ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 15.9g [カリウム] 831mg [リン] 232mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●つくねの中華風スープ煮 ●カレーコロッケ ●もやしのポン酢和え ●大根の田楽 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.8g [カリウム] 715mg [リン] 192mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のアクアパッツァ風 ●冬瓜と人参・菜花の煮物 ●ぜんまいと人参のナムル ●クリームコロッケ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 16.0g [カリウム] 558mg [リン] 216mg
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉としらたきのチャブチェ風 ●じゃがいものオイマヨ和え ●ウインナーとオクラ・コーンのゼリー ●山菜の炒め煮 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.1g [カリウム] 471mg [リン] 179mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●厚揚げチャップ ●トマトコロッケ ●絹さやと人参の辛子和え ●オムレツのカニあんかけ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 16.2g [カリウム] 422mg [リン] 178mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●南瓜煮 ●小松菜の大徳寺和え ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.1g [カリウム] 805mg [リン] 219mg	<ul style="list-style-type: none"> ●コーンご飯(150g) ●カレイのバーベキュー焼き ●じゃがいもと人参・絹さやの煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●大根きんぴら ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 20.9g [カリウム] 577mg [リン] 123mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●チキンカツ マスタードソース ●大根と人参・小松菜の煮物 ●エビチリ春巻き ●オクラとコーンの胡麻ドレ和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 17.8g [カリウム] 533mg [リン] 194mg
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚と蓮根のネギ味噌焼き ●大根と人参・椎茸の煮物 ●菜花と人参のドレッシング和え ●厚揚げと茄子のなめこあんかけ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.3g [カリウム] 528mg [リン] 228mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭と根菜の甘酢あんかけ ●里芋と冬瓜の煮物 ●揚げ野菜(茄子とピーマン)胡麻味噌 ●かき揚げ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 14.0g [カリウム] 695mg [リン] 235mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●シルバーの柚子麩焼き ●大根と人参・オクラの煮物 ●長芋のチリソース ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 15.9g [カリウム] 762mg [リン] 196mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●アフリカンチキン ●蓮根はさみ揚げ ●ポテトサラダ ●竹輪と切干・人参の炒め煮 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 17.6g [カリウム] 657mg [リン] 189mg	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●甘芋オレンジ煮 ●もやしと玉ねぎ・ピーマンの炒め物 ●5種のきのこバターソース ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 15.1g [カリウム] 708mg [リン] 236mg
31				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏ときこのカレー煮 ●南瓜コロッケ ●山芋短冊 ●揚げ茄子の田楽 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.3g [カリウム] 621mg [リン] 200mg				

月 9/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●キーマカレーサフランバターライス(150g)</p> <p>●ぎせい豆腐</p> <p>●茄子と人参の煮物</p> <p>●春雨ときゅうり・ハムのナムル</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●インゲンと人参の胡麻和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.6g [カリウム] 804mg [リン] 366mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●タラのピリ辛煮</p> <p>●マカロニのクリーム煮</p> <p>●キャベツと人参のドレッシング和え</p> <p>●茄子の中華炒め</p> <p>●大学芋</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 15.5g [カリウム] 688mg [リン] 234mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●大分風鶏天</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●蓮根のバター醤油焼き</p> <p>●もやしと人参・ニラの炒め物</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.3g [カリウム] 615mg [リン] 227mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホキのあかね焼き</p> <p>●かぶと椎茸の煮物</p> <p>●ぜんまいとカイワレのくるみ和え</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●春雨とコーンのサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.3g [カリウム] 559mg [リン] 234mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●揚げ出し豆腐 胡麻ソース</p> <p>●春巻き</p> <p>●冬瓜と人参の煮物</p> <p>●三色なます</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 24.5g [カリウム] 744mg [リン] 214mg</p>
10/3	4	5	6	7
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の醤油麹焼き</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●南瓜煮</p> <p>●もやしと人参のドレッシング和え</p> <p>●さつまいもの天ぷら</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.2g [カリウム] 711mg [リン] 222mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ケイジャンチキン</p> <p>●トマトのイタリアンソテー</p> <p>●菜花と薄揚げのお浸し</p> <p>●チャプチェ</p> <p>●大根ときゅうりのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 21.7g [カリウム] 614mg [リン] 222mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●カレイの竜田揚げ 柚子胡椒風味</p> <p>●ほうれん草のお浸し</p> <p>●さつまいもの甘露煮</p> <p>●もやしの生姜醤油和え</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 19.8g [カリウム] 658mg [リン] 150mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●八宝菜</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●水菜と人参のドレッシング和え</p> <p>●大豆サラダ</p> <p>●ジャーマンポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 19.5g [カリウム] 841mg [リン] 192mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●肉団子のピリ辛炒め</p> <p>●春雨ときゅうりの酢物</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>●かぶのおろし和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.9g [カリウム] 695mg [リン] 475mg</p>
10	11	12	13	14
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">スポーツの日</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●カレイのカレー照焼き</p> <p>●茄子と人参の煮物</p> <p>●絹さやと人参のピーナッツ和え</p> <p>●ブロッコリーのサラダ</p> <p>●大学芋</p> <hr/> <p>[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 19.9g [カリウム] 612mg [リン] 162mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鶏の黒酢ハチミツソース</p> <p>●南瓜の天ぷら</p> <p>●小松菜とめじの土佐和え</p> <p>●大根と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 747mg [リン] 216mg</p>	<p>●山菜ご飯(150g)</p> <p>●タラのバジルフライ</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●チンゲン菜の干草和え</p> <p>●南瓜の胡麻味噌たれ</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 21.0g [カリウム] 636mg [リン] 185mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホッケンミー(ビーフンのピリ辛炒め)</p> <p>●じゃがいものきのこあんかけ</p> <p>●大根と人参・玉ねぎの炒め煮</p> <p>●春雨とコーンのドレッシング和え</p> <p>●小松菜の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.8g [カリウム] 779mg [リン] 233mg</p>
17	18	19	20	21
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバの粕漬焼き</p> <p>●長芋の天ぷら</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <p>●リヨネーズポテト</p> <p>●南瓜と花麩の煮物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 18.8g [カリウム] 622mg [リン] 242mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●カレイのムニエル ブロッコリーソース</p> <p>●ポパイエッグ</p> <p>●南瓜コロッケ</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●白菜のレモン漬</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 24.1g [カリウム] 414mg [リン] 156mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●かぶとオクラのポトフ煮</p> <p>●タイビーエン</p> <p>●厚揚げと人参の煮物</p> <p>●さつまいもと南瓜の天ぷら</p> <hr/> <p>[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.0g [カリウム] 619mg [リン] 240mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚のどて煮</p> <p>●里芋のきのこあんかけ</p> <p>●菜花としめじのわさび醤油和え</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●カレーコロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.9g [カリウム] 803mg [リン] 226mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●揚げ魚(カレイ)の香味浸し</p> <p>●もやしと人参の土佐和え</p> <p>●さつまいものフライ</p> <p>●南瓜サラダ</p> <p>●山菜炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 20.5g [カリウム] 531mg [リン] 140mg</p>
24	25	26	27	28
<p>●よごしチャーハン(150g)</p> <p>●カレイのグリーンソース</p> <p>●さつまいもドーナツ</p> <p>●トマトのイタリアンソテー</p> <p>●きゅうりとマカロニのサラダ</p> <p>●もやしと人参のピーナッツ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.4g [カリウム] 546mg [リン] 173mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●肉団子とワンタンの煮込み</p> <p>●じゃがいもと人参の煮物</p> <p>●カリフラワーと人参の梅マヨ和え</p> <p>●ほうれん草のわさび醤油和え</p> <p>●ミートコロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 16.8g [カリウム] 602mg [リン] 187mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●焼肉</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●さつまいもの天ぷら</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●春雨と人参の酢物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 16.9g [カリウム] 884mg [リン] 243mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●カレイの辛子胡麻マヨソース</p> <p>●かぶと小松菜の煮物</p> <p>●蓮根とたけのこの天ぷら</p> <p>●ぜんまいときゅうりのナムル</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 23.1g [カリウム] 520mg [リン] 176mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●カレイのシークワサーマリネ</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●茄子の天ぷら 甘酢あんかけ</p> <p>●ほうれん草の胡麻和え</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 22.1g [カリウム] 539mg [リン] 149mg</p>
31				
<p>●野沢菜チャーハン(150g)</p> <p>●サバのサンガ焼き風</p> <p>●大根きんぴら</p> <p>●春雨ときゅうりのナムル</p> <p>●ブロッコリーの炒め物</p> <p>●アスパラと舞茸の天ぷら</p> <hr/> <p>[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 25.5g [カリウム] 593mg [リン] 242mg</p>				