

月 9/30	火 1	水 2	木 3	金 4
<b>●菜飯</b> ●シルバーのピリ辛煮 ●イカフライ 豆苗と蓮根の春雨サラダ ●トマトサラダ ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 11.9g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.7g	<b>●エビチャーハン</b> ●おかず(沖縄風) ●イカのバジル天ぷら ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花の辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 16.5g [炭水化物] 64.2g [食物繊維量] 4.5g	<b>●ご飯</b> ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊と人参のピーナッツ和え ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 16.9g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 3.3g	<b>●ご飯</b> ●シルバーのレモン醤油焼き ●さつま芋きんとん ●トマトのネギたれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.6g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.4g	<b>●ご飯</b> ●鶏の山賊揚げ ●揚げ出し豆腐野菜あんかけ ●インゲンのごま和え ●キャベツときゅうりの即席漬け ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 16.3g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.1g
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>●ご飯</b> ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツデミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干しのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 3.5g	<b>●ご飯</b> ●豚肉の梅チーズ焼き ●巣ごもり卵 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナッツ味噌和え ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 15.4g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 2.0g	<b>●ご飯</b> ●サスのトマトソース ●石垣豆腐 ●アスパラとハムのアーモンド和え ●ロールキャベツクリーム煮 ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 14.3g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 2.9g	<b>●ご飯</b> ●唐揚げ中華あん ●かぶのお浸し ●ブロッコリーとコーンの豆板醤マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 17.5g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.1g	<b>●油飯</b> ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●タラモサラダ ●白菜と人参の漬物 ●きゅうりとイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 17.4g [炭水化物] 64.3g [食物繊維量] 6.8g
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>スポーツの日</b>	<b>●ご飯</b> ●トッカルビ ●大根と竹輪・木綿豆腐の煮物 ●ほうれん草と人参のわさび和え ●ピリ辛メンマ ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 72.9g [食物繊維量] 5.8g	<b>●チキンライス</b> ●シルバーの柚子胡椒ムニエル ●茄子とさつま芋の天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトときゅうり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] 19.0g [脂質] 14.8g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 7.4g	<b>●ご飯</b> ●厚揚げと豚肉の味噌煮 ●里芋のピザ焼き ●春菊と人参の土佐煮 ●カリフラワーと絹さやのピーナッツ和え ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 14.3g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 5.0g	<b>●ご飯</b> ●照り焼きバンバンジー ●ぎせい豆腐 ●トマトサラダ ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 15.1g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 5.5g
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>●ご飯</b> ●茄子と豚肉の生姜炒め ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●もやしとインゲンの真砂炒め ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.7g	<b>●ご飯</b> ●タラのパン粉味噌焼き ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●カリフラワーとかいわれ大根の甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.4g [炭水化物] 77.2g [食物繊維量] 2.9g	<b>●ご飯</b> ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●ほうれん草の白和え ●こんにやくナポリタンソース ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 17.9g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 3.6g	<b>●梅じゃこご飯</b> ●味噌ラーメン炒め ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●茄子とかいわれ大根のサラダ ●麻婆豆腐 ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 14.5g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.7g	<b>●ご飯</b> ●シルバーの生姜照り焼き ●長芋とベーコンのカレー炒め ●イカのブルゴーニュ風 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 11.4g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 2.8g
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>●稲荷ご飯</b> ●ハンバーグ甘酢あん ●かぶのそぼろ煮 ●ブロッコリーとコーンのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 16.0g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 5.7g	<b>●ご飯</b> ●テジカルビ ●厚揚げと茄子の煮物 ●大根ときゅうりのゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 16.4g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 5.4g	<b>●ご飯</b> ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜とごぼう天の煮物 ●豆苗とコーンの中華炒め ●小松菜と人参のごま醤油和え ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 12.5g [炭水化物] 78.8g [食物繊維量] 5.4g	<b>●ご飯</b> ●きんぴら豚生姜焼き ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 15.1g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 4.8g	

月 9/30	火 1	水 2	木 3	金 4
<p>●ご飯</p> <p>●鶏のハニーバターソース</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●ツナ大根</p> <p>●きゅうりとタコの酢物</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 18.0g                      [脂質] 16.3g                      [炭水化物] 68.9g                      [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のヨーグルト味噌焼き</p> <p>●里芋と人参・チンゲン菜の煮物</p> <p>●白菜とコーンのドレッシング和え</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] 521kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 19.6g                      [脂質] 13.5g                      [炭水化物] 76.3g                      [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●野沢菜チャーハン</p> <p>●チキンカチャトゥーラ</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●きゅうりのソムタム</p> <p>●こんにゃく金平</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 19.2g                      [脂質] 18.1g                      [炭水化物] 62.6g                      [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タンドリーポーク</p> <p>●市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜と人参のゆかり和え</p> <p>●セロリのマヨポン和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 15.9g                      [脂質] 17.1g                      [炭水化物] 66.2g                      [食物繊維量] 6.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●太刀魚の韓国風焼き</p> <p>●いとこ煮</p> <p>●きのこのケチャップソテー</p> <p>●ささみときゅうりの梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 15.1g                      [脂質] 15.6g                      [炭水化物] 73.5g                      [食物繊維量] 5.0g</p>
7	8	9	10	11
<p>●きのこご飯</p> <p>●鶏肉のきのこソース</p> <p>●冬瓜とがんも・インゲンの煮物</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃが芋とオクラのスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜と桜えびの中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 20.7g                      [脂質] 17.9g                      [炭水化物] 62.5g                      [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のキムチ味噌焼き</p> <p>●大根と椎茸・麩の田楽</p> <p>●スパゲティサラダ</p> <p>●イカフライ</p> <p>●もやしのツナ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 19.7g                      [脂質] 12.0g                      [炭水化物] 76.8g                      [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●れんこん金平</p> <p>●春雨と人参の生姜和え</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] 513kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 18.2g                      [脂質] 14.2g                      [炭水化物] 72.1g                      [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●さつま芋ご飯</p> <p>●タラのカレーチーズパン粉焼き</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●カリフラワーの若菜和え</p> <p>●海老シュウマイ</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 18.7g                      [脂質] 15.8g                      [炭水化物] 69.9g                      [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の抹茶揚げ</p> <p>●じゃが芋カニあんかけ</p> <p>●しらたきのそぼろ炒め</p> <p>●里芋と人参・オクラの煮物</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 16.8g                      [脂質] 12.7g                      [炭水化物] 73.9g                      [食物繊維量] 7.3g</p>
14	15	16	17	18
<p><b>スポーツの日</b></p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのバーベキュー焼き</p> <p>●さつま芋オレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <p>●カリフラワーと人参のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal                      [塩分相当量] 1.1g                      [たんぱく質] 16.4g                      [脂質] 12.9g                      [炭水化物] 74.7g                      [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニコンソメ煮</p> <p>●チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>●炒り卵</p> <p>●きゅうりと挽肉のソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 17.9g                      [脂質] 20.0g                      [炭水化物] 64.0g                      [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんと人参・椎茸の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 20.0g                      [脂質] 11.6g                      [炭水化物] 74.2g                      [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●うなぎチャーハン</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●冬瓜とがんも・椎茸の煮物</p> <p>●かぶのドレッシング和え</p> <p>●さつま芋きんとん</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 18.0g                      [脂質] 15.5g                      [炭水化物] 73.9g                      [食物繊維量] 4.6g</p>
21	22	23	24	25
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの中華蒸し</p> <p>●大根と麩・ふきの煮物</p> <p>●菜の花と人参の辛子和え</p> <p>●揚げギョウザ</p> <p>●やみつききゅうり</p> <hr/> <p>[エネルギー] 510kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 16.7g                      [脂質] 14.1g                      [炭水化物] 74.5g                      [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●鶏肉のカンチューナッツ炒め</p> <p>●ガスパチョ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜としめじのごま和え</p> <p>●大根の昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 17.3g                      [脂質] 18.7g                      [炭水化物] 66.5g                      [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の磯辺揚げ</p> <p>●さつま芋金平</p> <p>●マカロニケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜とえのきのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 17.1g                      [脂質] 11.8g                      [炭水化物] 84.0g                      [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●すりみ煮</p> <p>●市松煮</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●里芋のツナポン酢和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 18.7g                      [脂質] 11.7g                      [炭水化物] 78.7g                      [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉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>●人参の塩昆布和え</p> <p>●飛騨しな漬け風</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 19.0g                      [脂質] 17.1g                      [炭水化物] 67.4g                      [食物繊維量] 5.0g</p>
28	29	30	31	
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●南瓜サラダ</p> <p>●ほうれん草とえのきのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 16.3g                      [脂質] 14.8g                      [炭水化物] 76.7g                      [食物繊維量] 2.9g</p>	<p>●菜飯</p> <p>●サンマの塩焼き</p> <p>●里芋のピーナッツ味噌和え</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●長芋のカレー炒め</p> <p>●キャベツとかいわれ大根の甘酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 13.7g                      [脂質] 15.5g                      [炭水化物] 72.7g                      [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のマスタードソース</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●きゅうりの生姜和え</p> <p>●人参とがんもの煮物</p> <p>●トマトとカリフラワーのサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 19.2g                      [脂質] 19.7g                      [炭水化物] 62.5g                      [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのマヨコーン焼き</p> <p>●イカと枝豆の梅炒め</p> <p>●きゅうりとクラゲの中華和え</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 19.8g                      [脂質] 17.2g                      [炭水化物] 69.9g                      [食物繊維量] 2.5g</p>	

月 9/30	火 1	水 2	木 3	金 4
<b>●菜飯</b> ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根と春雨のサラダ ●もやしと人参の辛子和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 14.3g [カリウム] 694g [リン] 230g	<b>●エビチャーハン</b> ●焼肉おろしポン酢ソース ●おかず(沖繩風) ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花と人参の辛子和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 24.5g [カリウム] 877g [リン] 266g	<b>●ご飯</b> ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 897g [リン] 295g	<b>●ご飯</b> ●タラのレモン醤油揚げ ●さつま芋きんとん ●トマトのネギたれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 15.7g [カリウム] 696g [リン] 238g	<b>●ご飯</b> ●鶏の山賊焼き ●炒り豆腐 ●インゲンと人参のミックスナッツ和え ●キャベツときゅうりの即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 18.8g [カリウム] 727g [リン] 243g
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>●ご飯</b> ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.2g [カリウム] 640g [リン] 222g	<b>●ご飯</b> ●豚肉の梅チーズ焼き ●れんこんのかき揚げ ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のごま和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 525g [リン] 235g	<b>●ご飯</b> ●タラのトマトソース ●厚揚げのひき肉のせ焼き ●人参の塩昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 21.6g [カリウム] 595g [リン] 238g	<b>●ご飯</b> ●唐揚げ中華あん ●かぶのお浸し ●ぜんまいとハムのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 18.5g [カリウム] 698g [リン] 223g	<b>●油飯</b> ●豚肉と茄子のオイスターソース ●フライドポテトブラバスソース ●白菜と人参の漬物 ●きゅうりとイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 28.3g [カリウム] 860g [リン] 235g
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>スポーツの日</b>	<b>●ご飯</b> ●トッカルビ ●大根の照り煮 ●ほうれん草と人参のわさび和え ●アスパラとベーコンのソテー ●フルーツコンポート [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 21.6g [カリウム] 756g [リン] 204g	<b>●チキンライス</b> ●鮭のホワイトソース ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトときゅうりのドレッシング和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 19.9g [カリウム] 791g [リン] 261g	<b>●ご飯</b> ●豚肉と白菜の味噌煮 ●里芋のピザ焼き ●春菊ときゅうりの土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナッツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 20.2g [カリウム] 738g [リン] 260g	<b>●ご飯</b> ●照り焼きバンバンジー ●トマトサラダ ●蓮根としめじのマリネ ●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] 603kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 16.2g [カリウム] 809g [リン] 233g
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>●ご飯</b> ●豚肉と茄子の生姜炒め ●きゅうりのソムタム ●アスパラのアーモンド和え ●もやしとインゲンの真砂炒め ●フルーツコンポート [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 27.8g [カリウム] 580g [リン] 224g	<b>●ご飯</b> ●サバのパン粉味噌焼き ●冬瓜とがんもの煮物 ●カリフラワーとかいわれ大根の甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.2g [カリウム] 503g [リン] 235g	<b>●ご飯</b> ●チキンディアボラ ●厚揚げとかぶ・人参の煮物 ●キャベツときゅうりの即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.4g [カリウム] 799g [リン] 237g	<b>●ご飯</b> ●味噌ラーメン炒め ●まいたけとさつま芋の天ぷら ●茄子とかいわれ大根のサラダ ●麻婆豆腐 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 21.8g [カリウム] 580g [リン] 227g	<b>●ご飯</b> ●鮭の生姜照り焼き ●長芋とベーコンのカレー炒め ●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] 617kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 16.6g [カリウム] 663g [リン] 239g
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>●稲荷ご飯</b> ●ハンバーグ甘酢あん ●かぶのくず煮 ●小松菜と人参のソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.0g [カリウム] 948g [リン] 238g	<b>●ご飯</b> ●テジカルビ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしときゅうりのドレッシング和え ●タラモサラダ ●フルーツコンポート [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 24.6g [カリウム] 651g [リン] 246g	<b>●ご飯</b> ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜と人参・インゲンの煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●小松菜と人参のごま醤油和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 14.9g [カリウム] 734g [リン] 235g	<b>●ご飯</b> ●きんぴら豚生姜焼き ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンと人参のポン酢和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 23.1g [カリウム] 735g [リン] 245g	

月 9/30	火 1	水 2	木 3	金 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏のハニーバターソース</li> <li>●揚げ餃子</li> <li>●ツナ大根</li> <li>●きゅうりと人参の酢物</li> <li>●アスパラと塩昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のヨーグルト味噌焼き</li> <li>●里芋と人参・チンゲン菜の煮物</li> <li>●白菜のお浸し</li> <li>●カリフラワーのクリーム煮</li> <li>●茄子の中華炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野沢菜チャーハン</li> <li>●チキンカチャトゥーラ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●きゅうりのソムタム</li> <li>●大学芋</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●タンドリーポーク</li> <li>●厚揚げの市松煮</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●白菜と人参のゆかり和え</li> <li>●セロリのマヨポン和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●太刀魚の韓国風焼き</li> <li>●大根の炒め煮</li> <li>●きのこのケチャップソテー</li> <li>●きゅうりと人参の梅肉和え</li> <li>●南瓜のピザ焼き</li> </ul>
[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 21.6g [カリウム] 650g [リン] 211g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.5g [カリウム] 973g [リン] 276g	[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 22.3g [カリウム] 922g [リン] 260g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 736g [リン] 249g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 20.6g [カリウム] 875g [リン] 289g
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>●きのこご飯</li> <li>●アフリカンチキン</li> <li>●麻婆茄子</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●じゃが芋と人参のスープカレー煮</li> <li>●チンゲン菜とえのきの中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのキムチ味噌焼き</li> <li>●大根と人参・絹さやの煮物</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●ミートコロッケ</li> <li>●春雨のツナ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●牛肉のXOジャン炒め</li> <li>●れんこん金平</li> <li>●くずきりと人参の生姜和え</li> <li>●ベーコンとオクラのゼリイ寄せ</li> <li>●チーズ粉吹き芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さつま芋ご飯</li> <li>●サバのカレーチーズパン焼き</li> <li>●インゲンのソテー</li> <li>●カリフラワーと人参のドレッシング和え</li> <li>●スイートポテト</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●タラの抹茶揚げ</li> <li>●じゃが芋のカニあんかけ</li> <li>●さつま芋金平</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●小松菜と人参のドレッシング和え</li> </ul>
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.2g [カリウム] 875g [リン] 239g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 19.1g [カリウム] 496g [リン] 201g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 573g [リン] 216g	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 22.9g [カリウム] 796g [リン] 258g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 981g [リン] 244g
14	15	16	17	18
<p><b>スポーツの日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●タラのバーベキュー焼き</li> <li>●さつま芋オレンジ煮</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●キャベツの中華炒め</li> <li>●ブロッコリーと人参のドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●しそチーズ豚天</li> <li>●マカロニコンソメ煮</li> <li>●チンゲン菜と人参のお浸し</li> <li>●巣ごもり卵</li> <li>●きゅうりとベーコンのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●冬瓜と厚揚げ・人参の煮物</li> <li>●紅白なます</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うなぎチャーハン</li> <li>●タラのドレッシングソース</li> <li>●アスパラのかき揚げ</li> <li>●冬瓜と人参・椎茸の煮物</li> <li>●ぜんまいときゅうりのナムル</li> <li>●じゃが芋のずんだ和え</li> </ul>
	[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	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 28.0g [カリウム] 548g [リン] 238g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.1g [カリウム] 812g [リン] 285g	[エネルギー] 622kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 27.0g [カリウム] 786g [リン] 287g
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の揚げ浸し</li> <li>●大根とふき・油揚げの煮物</li> <li>●菜の花と人参の辛子和え</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●春雨ときゅうりのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のカシューナッツ炒め</li> <li>●トマトソテー</li> <li>●もやしチャンプルー</li> <li>●小松菜としめじのごま和え</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●タラの磯辺揚げ</li> <li>●さつま芋金平</li> <li>●マカロニケチャップ煮</li> <li>●オリヴィエサラダ</li> <li>●白菜とえのきのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●煮魚(サバ)</li> <li>●厚揚げとたけのこの煮物</li> <li>●ズッキーニとエリンギのソテー</li> <li>●里芋のツナポン酢和え</li> <li>●野菜コロッケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のスイートチリ炒め</li> <li>●あんばやし風</li> <li>●ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>●竹輪と南瓜の天ぷら</li> <li>●かぶのなめこおろし和え</li> </ul>
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 19.1g [カリウム] 696g [リン] 234g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 22.9g [カリウム] 794g [リン] 296g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 17.0g [カリウム] 757g [リン] 248g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 22.2g [カリウム] 878g [リン] 283g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.0g [カリウム] 662g [リン] 242g
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●カレイのあけぼの揚げ</li> <li>●南瓜サラダ</li> <li>●春雨とハムのナムル</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●ほうれん草とえのきのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サンマの塩焼き</li> <li>●小松菜とコーンのソテー</li> <li>●ラタトゥイユ</li> <li>●アスパラのかき揚げ</li> <li>●くずきりと人参のドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の黒酢はちみつソース</li> <li>●ぜんまいとほうれん草のナムル</li> <li>●きゅうりの生姜和え</li> <li>●木綿豆腐と人参の煮物</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のマヨコーン焼き</li> <li>●蓮根とベーコンのカレー炒め</li> <li>●チンゲン菜と人参の中華和え</li> <li>●白菜のレモン漬</li> <li>●エビチリ春巻き</li> </ul>	
[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.4g [カリウム] 787g [リン] 257g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.1g [カリウム] 859g [リン] 244g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.3g [カリウム] 809g [リン] 246g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 744g [リン] 259g	