

月 8/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のパン粉味噌焼き ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●カリフラワーとかいわれの甘酢和え ●クリーミーコロッケ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●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 ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の味噌炒め ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの木の芽味噌焼き ●長芋のカレー炒め ●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] 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	[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	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 16.9g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.9g [炭水化物] 73.6g [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] 18.1g [脂質] 11.5g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 2.9g
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグホワイトソース ●かぶのそぼろ煮 ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラム塩昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルピ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●大根ときゅうりのゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサンガ焼き ●冬瓜とごぼう天の煮物 ●豆苗とコーンの中華炒め ●春菊と人参のごま醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の生姜炒め ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●大根の中華煮 ●インゲンと人参のポン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●サスのナポリタン風 ●がんもと人参・生麩の煮物 ●コールスロー ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 14.5g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 3.9g	[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	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 12.1g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.2g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 13.2g [炭水化物] 7.8g [食物繊維量] 4.3g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とししとうのマヨ炒め ●イカとアスパラのオイスターソテー ●きゅうりの漬物 ●シーザーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉豆腐 ●きのこのポン酢炒め ●ぜんまいのアーモンド和え ●オムレツツナマスタードソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜となめこのお浸し ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じゃこご飯 ●すりみ揚げ ●大根と厚揚げ・絹さやの煮物 ●ポテトサラダ ●白菜のめた和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子寄せ鍋風 ●かぶと人参のスープカレー煮 ●オクラの土佐和え ●じゃが芋のナポリタンソテー ●フルーツ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 17.0g [炭水化物] 65.8g [食物繊維量] 3.1g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 16.9g [炭水化物] 67.2g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 11.7g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 11.9g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 12.3g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 10.4g
16	17	18	19	20
敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の梅しそ天ぷら ●人参とごぼう天の煮物 ●春雨とハムの中巻和え ●カリフラワーのカレー炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●里芋のバター焼き ●木綿豆腐と人参・オクラの煮物 ●ほうれん草としめじの土佐和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●茄子そうめん ●ブロッコリーと人参のドレッシング和え ●あいまぜ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●ポパイエッグ ●五種のきのこソテー ●カリフラワーとコーンのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 11.0g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 6.9g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 10.5g [炭水化物] 80.6g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.1g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.9g	
23	24	25	26	27
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(赤魚) ●エビカツ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラとエリンギのソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サンマの照り焼き ●トマトのイタリアンソテー ●豆腐グラタン ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいもオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●和風生姜チャーハン ●プレーオヴィネグル ●里芋のドライカレー ●おすわい ●アスパラのアーモンド和え ●フルーツ
[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 11.1g [炭水化物] 78.5g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 17.7g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 7.5g [炭水化物] 87.0g [食物繊維量] 8.3g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 18.0g [炭水化物] 62.3g [食物繊維量] 3.8g	
30				
<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●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				

月 8/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●ご飯</p> <p>●鮭の醤油麹焼き</p> <p>●大根と麩・ふきの煮物</p> <p>●菜の花と人参のからし和え</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●やみつききゅうり</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●鶏のカシューナッツ炒め</p> <p>●ガスパチョ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえのきのごま和え</p> <p>●大根の昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の抹茶揚げ</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>●野沢菜チャーハン</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>●チンゲン菜と人参のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 16.1g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏とゴーヤのごま味噌炒め</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●飛騨しな漬け風</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 16.9g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.1g</p>
2	3	4	5	6
<p>●菜飯</p> <p>●赤魚の磯辺揚げ</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>●長芋の胡麻味噌かけ</p> <p>●白菜とえのきのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 77.9g [食物繊維量] 2.1g</p>	<p>●中華風炊込みご飯</p> <p>●サスのごまカツ</p> <p>●ほうれん草とコーンのソテー</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] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 19.3g [炭水化物] 62.6g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の黒酢はちみつソース</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●きゅうりと人参の生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参・チンゲン菜の煮物</p> <p>●トマトサラダ</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] 19.0g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のくるみ味噌焼き</p> <p>●れんこん金平</p> <p>●きゅうりとクラゲの中華和え</p> <p>●かぶとりんごのレモン和え</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 14.0g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 2.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●和風チンジャオロース</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●水菜とえのきのソテー</p> <p>●きゅうりとタコの酢物</p> <p>●大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 18.6g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 5.5g</p>
9	10	11	12	13
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の酒粕焼き</p> <p>●里芋のツナ和え</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <p>●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え</p> <p>●竹輪のチーズわさび焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 14.5g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●カレイのコリアンカルパッチョ</p> <p>●たけのこ金平</p> <p>●アスパラとコーンの北海和え</p> <p>●エビカツ</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●菜飯</p> <p>●鮭のごま味噌焼き</p> <p>●イカのベトナム風ソテー</p> <p>●蓮根のはさみ揚げ</p> <p>●アスパラとしめじのガーリックソテー</p> <p>●ほうれん草とえのきののり和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 15.3g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と茄子のオイスターソテー</p> <p>●ネギのヴィネグレット風</p> <p>●フライドさつま芋</p> <p>●切干煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 13.7g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ゆかりご飯</p> <p>●揚げ鮭の香味浸し</p> <p>●ごんにやく金平</p> <p>●きゅうりとタコの酢物</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●チンゲン菜とえのきのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 17.8g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 3.0g</p>
16	17	18	19	20
<p>敬老の日</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●里芋と茄子・ふきの煮物</p> <p>●卵の花</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージのソテー</p> <p>●春菊とえのきののり和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.0g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 9.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●白菜とベーコンのクリーム煮</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●インゲンと人参のごま和え</p> <p>●ペペロンごんにやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 17.66g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●水菜と海藻のサラダ</p> <p>●チンゲン菜と人参のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 69.2g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●さつま芋ご飯</p> <p>●赤魚のシークワサーマリネ</p> <p>●じゃが芋の坦々ソテー</p> <p>●白菜ときゅうりの梅和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●タコの唐揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 15.9g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 5.2g</p>
23	24	25	26	27
<p>振替休日</p>	<p>●海鮮カレーチャーハン</p> <p>●肉団子ミネストローネ風</p> <p>●たこと枝豆のドレッシング和え</p> <p>●キャベツのツナ和え</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜ときゅうりの土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 19.2g [炭水化物] 59.8g [食物繊維量] 8.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉の上海ソテー</p> <p>●はんぺんの磯辺揚げ</p> <p>●マカロニケチャップ煮</p> <p>●芋煮</p> <p>●かぶと人参の漬物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 10.9g [炭水化物] 80.3g [食物繊維量] 12.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サバのわさび味噌焼き</p> <p>●茄子と木綿豆腐の煮物</p> <p>●チンゲン菜とコーンのお浸し</p> <p>●かぶとりんごのレモン和え</p> <p>●アスパラとベーコンのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのケチャップあんかけ</p> <p>●冬瓜と椎茸の煮物</p> <p>●辛子レンコンソテー</p> <p>●南瓜の胡麻味噌かけ</p> <p>●春菊とえのきののり和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 81.6g [食物繊維量] 6.6g</p>
30				
<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>				

月	火	水	木	金
8/26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●茄子と豚肉の生姜炒め ●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 <hr/> [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	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのパン粉味噌焼き ●冬瓜とがんも・絹さやの煮物 ●カリフラワーとかいわれの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツコンポート <hr/> [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	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●水菜と海藻のサラダ ●キャベツときゅうりの即席漬け ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.4g [カリウム] 808g [リン] 239g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の味噌炒め ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 22.8g [カリウム] 641g [リン] 218g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の木の芽味噌焼き ●もやし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 <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 14.7g [カリウム] 550g [リン] 221g
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグホワイトソース ●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 <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 17.5g [カリウム] 901g [リン] 221g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルビ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●インゲンとベーコンのソテー ●タラモサラダ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 22.3g [カリウム] 710g [リン] 244g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサンガ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●春菊と人参のごま醤油和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 10.4g [カリウム] 732g [リン] 227g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の生姜炒め ●南瓜とほうれん草のラクレット ●大根としめじの中華煮 ●インゲンと人参のポン酢炒め ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.1g [カリウム] 718g [リン] 236g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの天ぷらナポリタンソース ●茄子と人参・生麩の煮物 ●コールスロー ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 17.0g [カリウム] 745g [リン] 221g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とししとうのマヨ炒め ●長芋のチリソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 22.0g [カリウム] 698g [リン] 215g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉豆腐 ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツツナマスタードソース ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 23.2g [カリウム] 599g [リン] 272g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の山賊揚げ ●芋煮 ●小松菜となめこのお浸し ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.1g [カリウム] 1139g [リン] 259g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのアーモンドフライ ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●じゃが芋坦々ソテー ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 21.9g [カリウム] 530g [リン] 226g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子寄せ鍋風 ●茄子と人参のスープカレー煮 ●オクラの土佐和え ●じゃが芋ナポリタンソテー ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.9g [カリウム] 812g [リン] 257g
16	17	18	19	20
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の梅しそ天ぷら ●冬瓜と人参・インゲンの煮物 ●春雨ときゅうりの中華和え ●茄子のごま味噌かけ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 17.5g [カリウム] 686g [リン] 239g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●長芋と人参・オクラの煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●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] 1.5g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 837g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の治部煮 ●茄子そうめん ●マッシュポテト ●あいませ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 13.7g [カリウム] 863g [リン] 229g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●アスパラガーリックソテー ●ポパイエッグ ●カリフラワーと人参のドレッシング和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 27.4g [カリウム] 598g [リン] 259g
23	24	25	26	27
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(タラ) ●コーンコロッケ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラとみょうがのソテー ●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] 15.2g [脂質] 19.4g [カリウム] 646g [リン] 249g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サンマの照り焼き ●大根とふき・麩の煮物 ●マカロニグラタン ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 489g [リン] 233g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこ金平 ●さつま芋オレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.6g [脂質] 19.5g [カリウム] 817g [リン] 212g	<ul style="list-style-type: none"> ●和風生姜チャーハン ●プレーオヴィネグル ●竹輪の南蛮漬け ●大根金平 ●トマトサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 19.9g [カリウム] 800g [リン] 244g
30				
<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●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 <hr/> [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				

月 8/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油麹焼き ●大根とふきの煮物 ●菜の花と人参のからし和え ●コーンコロッケ ●春雨ときゅうりのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [カリウム] 673g [リン] 234g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●トマトのソテー ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●里芋のずんだ和え <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 22.9g [カリウム] 798g [リン] 298g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの抹茶揚げ ●さつま芋金平 ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し <hr/> [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	<ul style="list-style-type: none"> ●野沢菜チャーハン ●煮魚(サバ) ●がんと人参・竹の子の煮物 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜のキムチ和え ●野菜コロッケ <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 26.2g [カリウム] 780g [リン] 269g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とゴーヤのごま味噌炒め ●あんばやし風 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●南瓜とまいたけの天ぷら ●かぶのなめこ和え <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.5g [カリウム] 695g [リン] 234g
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●カレイの磯辺揚げ ●たけのこ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 ●白菜とえのきのお浸し <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 821g [リン] 265g	<ul style="list-style-type: none"> ●中華風炊込みご飯 ●タラのごまカツ ●コンツナとコーンのソテー ●ラタトゥイユ ●アスパラとしめじのかき揚げ ●くずきりと人参のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 24.6g [カリウム] 944g [リン] 270g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の黒酢はちみつソース ●ぜんまいとほうれん草のナムル ●木綿豆腐と人参の煮物 ●きゅうりと人参の生姜和え ●トマトサラダ <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.3g [カリウム] 817g [リン] 250g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のくるみ味噌焼き ●蓮根金平 ●きゅうりと人参の中華和え ●かぶとりんごのレモン和え ●エビチリ春巻き <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 18.4g [カリウム] 647g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●和風チンジャオロース ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●水菜とえのきのソテー ●春雨とコーンのドレッシング和え ●大徳寺和え <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 20.9g [カリウム] 705g [リン] 240g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの酒粕焼き ●里芋のコーンと和え ●クリームスピナッチ ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●椎茸と南瓜の天ぷら <hr/> [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 23.7g [カリウム] 883g [リン] 263g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのごまカツコリアンカルパッチョ ●南瓜の小倉煮 ●きゅうりとカニカマの酢物 ●たけのこのかき揚げ ●白菜のレモン漬け <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 18.8g [カリウム] 736g [リン] 245g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●長芋フライ ●ムックサオサテ ●アスパラのガーリックソテー ●キムチ金平 <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 22.1g [カリウム] 855g [リン] 276g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と茄子のオイスターソテー ●ネギのヴィネグレット風 ●フライドさつま芋 ●切干煮 ●小松菜のしらす和え <hr/> [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 25.6g [カリウム] 846g [リン] 233g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フライ盛り合わせ ●キャベツと椎茸のごま和え ●大学芋 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜のお浸し <hr/> [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 17.1g [カリウム] 674g [リン] 232g
16	17	18	19	20
<p style="text-align: center;">敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚の味噌カツ ●じゃが芋の煮物 ●野菜コロッケ ●カリフラワーと人参のクリーム煮 ●春菊とえのきののり和え <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.8g [カリウム] 772g [リン] 245g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜とベーコンのクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●インゲンと人参のごま和え ●ペペロンこんにく <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 705g [リン] 233g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●大根と小松菜のポトフ ●しぐれ煮 ●春雨とコーンの中華和え ●チンゲン菜と人参のお浸し <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.8g [カリウム] 802g [リン] 264g	<ul style="list-style-type: none"> ●さつま芋ご飯 ●タラのシークワサーマリネ ●茄子とヤングコーンの天ぷら ●白菜ときゅうりの梅和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 24.1g [カリウム] 842g [リン] 235g
23	24	25	26	27
<p style="text-align: center;">振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●ミネストローネ風 ●たけのこのかき揚げ ●もやしと人参の胡麻ドレッシング和え ●大根の炒め煮 ●白菜ときゅうりの土佐和え <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 27.3g [カリウム] 665g [リン] 214g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺんの磯辺揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●k部のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.2g [カリウム] 674g [リン] 233g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび味噌焼き ●茄子と人参の煮物 ●チンゲン菜とコーンのドレッシング和え ●かぶとりんごのレモン和え ●アスパラとパプリカのソテー <hr/> [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 772g [リン] 246g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●春菊とえのきののり和え <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
30				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のハニーバターソース ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●きゅうりと人参の酢物 ●アスパラと塩昆布和え <hr/> [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				