

| 月<br>9/29                                                                                                           | 火<br>30                                                                                                             | 水<br>10/1                                                                                                              | 木<br>2                                                                                                          | 金<br>3                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>●ご飯</b><br><b>●鶏のマリネ</b><br><b>●かぶのそぼろあんかけ</b><br><b>●小松菜とカニカマのソテー</b><br><b>●キャベツの塩昆布和え</b><br><b>●フルーツ</b>     | <b>●ご飯</b><br><b>●豚肉の麻婆ソース</b><br><b>●木綿豆腐と冬瓜の煮物</b><br><b>●大根のゆかり和え</b><br><b>●カレーポテトサラダ</b><br><b>●フルーツ</b>       | <b>●ご飯</b><br><b>●サバのサンガ焼き</b><br><b>●冬瓜とがんもの煮物</b><br><b>●豆苗の中華炒め</b><br><b>●春菊と人参の胡麻醤油和え</b><br><b>●フルーツ</b>         | <b>●ご飯</b><br><b>●豚の生姜焼き</b><br><b>●南瓜とほうれん草のキッシュ</b><br><b>●大根の中華煮</b><br><b>●インゲンのボン酢和え</b><br><b>●フルーツ</b>   | <b>●わかめご飯</b><br><b>●サスのナポリタン風</b><br><b>●がんもと人参・生麩の煮物</b><br><b>●もやしと人参の生姜酢和え</b><br><b>●椎茸とさつまいもの天ぷら</b><br><b>●フルーツ</b>       |
| [エネルギー] 522kcal<br>[塩分相当量] 1.7g<br>[たんぱく質] 18.3g<br>[脂質] 16.8g<br>[炭水化物] 70.5g<br>[食物繊維量] 3.5g                      | [エネルギー] 524kcal<br>[塩分相当量] 1.6g<br>[たんぱく質] 15.1g<br>[脂質] 17.8g<br>[炭水化物] 70.7g<br>[食物繊維量] 6.1g                      | [エネルギー] 509kcal<br>[塩分相当量] 1.9g<br>[たんぱく質] 16.2g<br>[脂質] 12.2g<br>[炭水化物] 76.9g<br>[食物繊維量] 6.8g                         | [エネルギー] 523kcal<br>[塩分相当量] 1.9g<br>[たんぱく質] 19.3g<br>[脂質] 16.2g<br>[炭水化物] 70.7g<br>[食物繊維量] 3.8g                  | [エネルギー] 508kcal<br>[塩分相当量] 1.9g<br>[たんぱく質] 19.7g<br>[脂質] 10.4g<br>[炭水化物] 78.3g<br>[食物繊維量] 5.2g                                   |
| 6                                                                                                                   | 7                                                                                                                   | 8                                                                                                                      | 9                                                                                                               | 10                                                                                                                               |
| <b>●ご飯</b><br><b>●鶏の梅キムチ焼き</b><br><b>●イカとアスパラのオイスターソテー</b><br><b>●大根と胡瓜のピクルス</b><br><b>●シーザーサラダ</b><br><b>●フルーツ</b> | <b>●ひじきときのこの炊込みご飯</b><br><b>●肉豆腐</b><br><b>●かき揚げ</b><br><b>●じゃがキムチ</b><br><b>●オムレツ デミグラスソース</b><br><b>●フルーツ</b>     | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏の山賊焼き</b><br><b>●芋煮</b><br><b>●オクラとトマトのなめ茸和え</b><br><b>●水菜とエノキのソテー</b><br><b>●フルーツ</b>              | <b>●北海道飯</b><br><b>●すり身揚げ</b><br><b>●大根と厚揚げ・絹さやの煮物</b><br><b>●じゃがいも担々ソテー</b><br><b>●きののボン炒め</b><br><b>●フルーツ</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●肉団子の寄せ鍋風</b><br><b>●野菜のスープカレー煮</b><br><b>●ほうれん草の土佐和え</b><br><b>●里芋のナポリタンソテー</b><br><b>●フルーツ</b>                |
| [エネルギー] 512kcal<br>[塩分相当量] 2.0g<br>[たんぱく質] 20.2g<br>[脂質] 14.8g<br>[炭水化物] 70.6g<br>[食物繊維量] 2.5g                      | [エネルギー] 504kcal<br>[塩分相当量] 2.1g<br>[たんぱく質] 18.8g<br>[脂質] 14.1g<br>[炭水化物] 69.1g<br>[食物繊維量] 8.0g                      | [エネルギー] 519kcal<br>[塩分相当量] 1.5g<br>[たんぱく質] 18.1g<br>[脂質] 13.6g<br>[炭水化物] 71.3g<br>[食物繊維量] 13.7g                        | [エネルギー] 503kcal<br>[塩分相当量] 1.9g<br>[たんぱく質] 17.7g<br>[脂質] 14.9g<br>[炭水化物] 68.4g<br>[食物繊維量] 6.6g                  | [エネルギー] 518kcal<br>[塩分相当量] 2.1g<br>[たんぱく質] 18.5g<br>[脂質] 12.3g<br>[炭水化物] 75.7g<br>[食物繊維量] 10.4g                                  |
| 13                                                                                                                  | 14                                                                                                                  | 15                                                                                                                     | 16                                                                                                              | 17                                                                                                                               |
| <b>スポーツの日</b>                                                                                                       | <b>●菜飯</b><br><b>●タラの梅しそ天ぷら</b><br><b>●冬瓜とごぼう天の煮物</b><br><b>●春雨の中華風和え物</b><br><b>●カリフラワーのカレー炒め煮</b><br><b>●フルーツ</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●サバのトマトチーズ焼き</b><br><b>●木綿豆腐と人参の煮物</b><br><b>●小松菜の土佐和え</b><br><b>●里芋のパター焼き</b><br><b>●フルーツ</b>        | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏肉の治部煮</b><br><b>●きのこのバルサミコソテー</b><br><b>●ブロッコリーのドレッシング和え</b><br><b>●あいませ</b><br><b>●フルーツ</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●カツレツ</b><br><b>●ポパイエッグ</b><br><b>●かぶの中華煮</b><br><b>●胡瓜とわかめの酢物</b><br><b>●フルーツ</b>                              |
|                                                                                                                     | [エネルギー] 527kcal<br>[塩分相当量] 2.2g<br>[たんぱく質] 17.5g<br>[脂質] 11.1g<br>[炭水化物] 82.8g<br>[食物繊維量] 7.3g                      | [エネルギー] 504kcal<br>[塩分相当量] 2.0g<br>[たんぱく質] 19.9g<br>[脂質] 11.8g<br>[炭水化物] 73.5g<br>[食物繊維量] 7.4g                         | [エネルギー] 513kcal<br>[塩分相当量] 1.6g<br>[たんぱく質] 18.7g<br>[脂質] 12.4g<br>[炭水化物] 75.4g<br>[食物繊維量] 5.7g                  | [エネルギー] 524kcal<br>[塩分相当量] 1.1g<br>[たんぱく質] 17.8g<br>[脂質] 17.9g<br>[炭水化物] 69.4g<br>[食物繊維量] 3.2g                                   |
| 20                                                                                                                  | 21                                                                                                                  | 22                                                                                                                     | 23                                                                                                              | 24                                                                                                                               |
| <b>●ご飯</b><br><b>●鶏ときのこのカレー煮</b><br><b>●野菜コロッケ</b><br><b>●胡瓜の生姜和え</b><br><b>●メンマ炒め</b><br><b>●フルーツ</b>              | <b>●ご飯</b><br><b>●赤魚の味噌煮</b><br><b>●エビカツ</b><br><b>●瓦そば風</b><br><b>●オクラとみょうがのソテー</b><br><b>●フルーツ</b>                | <b>●さつま芋ご飯</b><br><b>●サンマの有馬焼き</b><br><b>●ズッキーニのイタリアンソテー</b><br><b>●豆腐グラタン</b><br><b>●トマトのドレッシング和え</b><br><b>●フルーツ</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●中華風肉じゃが</b><br><b>●きのこきんぴら</b><br><b>●さつまいものオレンジ煮</b><br><b>●大根となめこのおろし和え</b><br><b>●フルーツ</b> | <b>●ビビンバ風ご飯</b><br><b>●チキンのマスタードソース</b><br><b>●里芋のドレикаレー</b><br><b>●おすわい(大根と胡瓜・薄揚げ)</b><br><b>●アスパラのアーモンド和え</b><br><b>●フルーツ</b> |
| [エネルギー] 524kcal<br>[塩分相当量] 1.6g<br>[たんぱく質] 16.5g<br>[脂質] 17.8g<br>[炭水化物] 69.8g<br>[食物繊維量] 4.3g                      | [エネルギー] 523kcal<br>[塩分相当量] 2.2g<br>[たんぱく質] 19.7g<br>[脂質] 11.7g<br>[炭水化物] 79.6g<br>[食物繊維量] 4.3g                      | [エネルギー] 511kcal<br>[塩分相当量] 2.2g<br>[たんぱく質] 16.4g<br>[脂質] 17.67g<br>[炭水化物] 68.2g<br>[食物繊維量] 3.7g                        | [エネルギー] 514kcal<br>[塩分相当量] 1.9g<br>[たんぱく質] 15.2g<br>[脂質] 7.5g<br>[炭水化物] 88.3g<br>[食物繊維量] 8.4g                   | [エネルギー] 515kcal<br>[塩分相当量] 1.6g<br>[たんぱく質] 18.9g<br>[脂質] 18.5g<br>[炭水化物] 64.2g<br>[食物繊維量] 3.4g                                   |
| 27                                                                                                                  | 28                                                                                                                  | 29                                                                                                                     | 30                                                                                                              | 31                                                                                                                               |
| <b>●エビチャーハン</b><br><b>●赤魚の酒粕焼き</b><br><b>●カレーコロッケ</b><br><b>●切干煮</b><br><b>●トマトサラダ</b><br><b>●フルーツ</b>              | <b>●ご飯</b><br><b>●シンガポール風ビーフン</b><br><b>●ヴィンヤローラ</b><br><b>●大根とカニボールの煮物</b><br><b>●菜の花の辛子和え</b><br><b>●フルーツ</b>     | <b>●ご飯</b><br><b>●ししゃもの南蛮漬け</b><br><b>●イカのブルゴーニュ風</b><br><b>●麻婆豆腐</b><br><b>●かぶのピーナツ和え</b><br><b>●フルーツ</b>             | <b>●ご飯</b><br><b>●ホキの海苔マヨ焼き</b><br><b>●じゃがキムチ</b><br><b>●もやしの胡麻ドレ和え</b><br><b>●がんもと茄子の煮物</b><br><b>●フルーツ</b>    | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏の山賊焼き</b><br><b>●炒り豆腐</b><br><b>●インゲンの胡麻和え</b><br><b>●キャベツとみょうがの即席漬け</b><br><b>●フルーツ</b>                      |
| [エネルギー] 500kcal<br>[塩分相当量] 2.2g<br>[たんぱく質] 19.0g<br>[脂質] 13.4g<br>[炭水化物] 70.5g<br>[食物繊維量] 4.1g                      | [エネルギー] 525kcal<br>[塩分相当量] 2.3g<br>[たんぱく質] 20.3g<br>[脂質] 10.2g<br>[炭水化物] 82.1g<br>[食物繊維量] 6.2g                      | [エネルギー] 503kcal<br>[塩分相当量] 1.9g<br>[たんぱく質] 18.0g<br>[脂質] 13.0g<br>[炭水化物] 73.7g<br>[食物繊維量] 3.8g                         | [エネルギー] 507kcal<br>[塩分相当量] 2.3g<br>[たんぱく質] 19.1g<br>[脂質] 12.9g<br>[炭水化物] 73.2g<br>[食物繊維量] 7.0g                  | [エネルギー] 530kcal<br>[塩分相当量] 2.0g<br>[たんぱく質] 18.7g<br>[脂質] 16.3g<br>[炭水化物] 71.8g<br>[食物繊維量] 4.4g                                   |

| 月<br>9/29                                                                                                                      | 火<br>30                                                                                                                  | 水<br>10/1                                                                                                              | 木<br>2                                                                                                                          | 金<br>3                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>●ガリニャーダ風ご飯</b><br><b>●ホキの磯辺揚げ</b><br><b>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</b><br><b>●ゼンマイとほうれん草のナムル</b><br><b>●長芋の胡麻だれ</b><br><b>●白菜のお浸し</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●サスの胡麻カツ</b><br><b>●きのこのポン酢炒め</b><br><b>●ラタトゥイユ</b><br><b>●オイキムチ</b><br><b>●カリフラワーのドレッシング和え</b>         | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏のガーリックマスマヨ焼き</b><br><b>●オクラとエリンギのソテー</b><br><b>●大根の昆布和え</b><br><b>●木綿豆腐と人参の煮物</b><br><b>●トマトサラダ</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のくるみ焼き</b><br><b>●蓮根きんぴら</b><br><b>●胡瓜とクラゲの中華和え</b><br><b>●かぶとリンゴのレモン和え</b><br><b>●春巻き</b>                   | <b>●ご飯</b><br><b>●牛肉の塩ネギ炒め</b><br><b>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</b><br><b>●ペペロンこんにく</b><br><b>●アスパラのアーモンド和え</b><br><b>●ほうれん草の大徳寺和え</b>      |
| [エネルギー] 527kcal<br>[塩分相当量] 2. 2g<br>[たんぱく質] 19. 2g<br>[脂質] 17. 4g<br>[炭水化物] 69. 7g<br>[食物繊維量] 3. 3g                            | [エネルギー] 514kcal<br>[塩分相当量] 1. 1g<br>[たんぱく質] 16. 5g<br>[脂質] 17. 3g<br>[炭水化物] 68. 3g<br>[食物繊維量] 4. 7g                      | [エネルギー] 522kcal<br>[塩分相当量] 2. 2g<br>[たんぱく質] 18. 9g<br>[脂質] 16. 9g<br>[炭水化物] 63. 8g<br>[食物繊維量] 5. 8g                    | [エネルギー] 524kcal<br>[塩分相当量] 2. 2g<br>[たんぱく質] 17. 8g<br>[脂質] 14. 0g<br>[炭水化物] 78. 0g<br>[食物繊維量] 2. 6g                             | [エネルギー] 525kcal<br>[塩分相当量] 2. 0g<br>[たんぱく質] 16. 3g<br>[脂質] 19. 7g<br>[炭水化物] 65. 2g<br>[食物繊維量] 5. 6g                             |
| 6                                                                                                                              | 7                                                                                                                        | 8                                                                                                                      | 9                                                                                                                               | 10                                                                                                                              |
| <b>●ご飯</b><br><b>●赤魚の酒粕焼き</b><br><b>●里芋のツナ和え</b><br><b>●ほうれん草のクリームスパinach</b><br><b>●小松菜のドレッシング和え</b><br><b>●竹輪のチーズマヨ焼き</b>    | <b>●ご飯</b><br><b>●カレイのコリアンカルパッチョ</b><br><b>●たけのこきんぴら</b><br><b>●南瓜小倉煮</b><br><b>●エビカツ</b><br><b>●白菜のレモン漬け</b>            | <b>●ゆかりご飯</b><br><b>●鮭のマヨネーズ焼き</b><br><b>●イカのカレー炒め</b><br><b>●焼きビーフン</b><br><b>●豆苗と人参のソテー</b><br><b>●菜の花のお浸し</b>       | <b>●ご飯</b><br><b>●豚のシャリアピンソース</b><br><b>●ネギのヴァネグレット風</b><br><b>●白麻婆豆腐</b><br><b>●切干煮</b><br><b>●チンゲン菜のしらす和え</b>                 | <b>●ご飯</b><br><b>●揚げ魚(鮭)の香味浸し</b><br><b>●こんにやくきんぴら</b><br><b>●タコ酢</b><br><b>●マカロニサラダ</b><br><b>●白菜のお浸し</b>                      |
| [エネルギー] 508kcal<br>[塩分相当量] 2. 0g<br>[たんぱく質] 19. 1g<br>[脂質] 14. 5g<br>[炭水化物] 70. 3g<br>[食物繊維量] 4. 0g                            | [エネルギー] 527kcal<br>[塩分相当量] 2. 3g<br>[たんぱく質] 17. 8g<br>[脂質] 14. 2g<br>[炭水化物] 77. 9g<br>[食物繊維量] 4. 6g                      | [エネルギー] 521kcal<br>[塩分相当量] 2. 2g<br>[たんぱく質] 21. 1g<br>[脂質] 14. 7g<br>[炭水化物] 70. 2g<br>[食物繊維量] 5. 9g                    | [エネルギー] 514kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 20. 4g<br>[脂質] 14. 1g<br>[炭水化物] 60. 9g<br>[食物繊維量] 4. 9g                             | [エネルギー] 528kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 16. 5g<br>[脂質] 17. 8g<br>[炭水化物] 71. 8g<br>[食物繊維量] 3. 1g                             |
| 13                                                                                                                             | 14                                                                                                                       | 15                                                                                                                     | 16                                                                                                                              | 17                                                                                                                              |
| <b>スポーツの日</b>                                                                                                                  | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏松風焼き</b><br><b>●里芋とフキの煮物</b><br><b>●卯の花</b><br><b>●アスパラと魚肉ソーセージのソテー</b><br><b>●春菊の海苔和え</b>            | <b>●山菜チャーハン</b><br><b>●柳川ソテー</b><br><b>●タコと枝豆のマリネ</b><br><b>●キャベツのレモン漬け</b><br><b>●インゲンの胡麻和え</b><br><b>●ペペロンこんにく</b>   | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のお好み焼き風</b><br><b>●コーンのかき揚げ</b><br><b>●白菜のクリーム煮</b><br><b>●海藻と水菜のサラダ</b><br><b>●チンゲン菜のお浸し</b>                | <b>●ご飯</b><br><b>●赤魚のシークワサーマリネ</b><br><b>●じゃがいも担々ソテー</b><br><b>●キャベツと胡瓜の梅肉和え</b><br><b>●ほうれん草と赤巻のピーナツ和え</b><br><b>●豆腐のチリソース</b> |
|                                                                                                                                | [エネルギー] 518kcal<br>[塩分相当量] 2. 1g<br>[たんぱく質] 16. 2g<br>[脂質] 14. 0g<br>[炭水化物] 74. 5g<br>[食物繊維量] 9. 4g                      | [エネルギー] 528kcal<br>[塩分相当量] 2. 3g<br>[たんぱく質] 18. 0g<br>[脂質] 21. 0g<br>[炭水化物] 50. 4g<br>[食物繊維量] 5. 1g                    | [エネルギー] 527kcal<br>[塩分相当量] 2. 1g<br>[たんぱく質] 19. 5g<br>[脂質] 16. 0g<br>[炭水化物] 70. 8g<br>[食物繊維量] 5. 1g                             | [エネルギー] 522kcal<br>[塩分相当量] 1. 9g<br>[たんぱく質] 17. 1g<br>[脂質] 15. 9g<br>[炭水化物] 72. 4g<br>[食物繊維量] 6. 7g                             |
| 20                                                                                                                             | 21                                                                                                                       | 22                                                                                                                     | 23                                                                                                                              | 24                                                                                                                              |
| <b>●ご飯</b><br><b>●サスのオイバタ炒め</b><br><b>●春雨の生姜和え</b><br><b>●春菊と人参のくるみ和え</b><br><b>●山芋たんざく</b><br><b>●千草焼き</b>                    | <b>●海鮮カレーチャーハン</b><br><b>●肉団子ミネストローネ風</b><br><b>●豆腐のピザ焼き</b><br><b>●もやしの胡麻ドレ和え</b><br><b>●ひじきの炒め煮</b><br><b>●白菜の土佐和え</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●豚肉の上海ソテー</b><br><b>●はんぺんの磯辺揚げ</b><br><b>●マカロニケチャップ煮</b><br><b>●芋煮</b><br><b>●かぶの漬物</b>               | <b>●ご飯</b><br><b>●サバのわさび味噌焼き</b><br><b>●茄子と木綿豆腐の煮物</b><br><b>●小松菜のドレッシング和え</b><br><b>●かぶとリンゴのレモン和え</b><br><b>●アスパラとベーコンのソテー</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●シルバーのケチャップあんかけ</b><br><b>●冬瓜と人参・絹さやの煮物</b><br><b>●きのこのバジルチーズソテー</b><br><b>●蓮根はさみ揚げ</b><br><b>●ほうれん草の海苔和え</b>  |
| [エネルギー] 523kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 20. 8g<br>[脂質] 11. 9g<br>[炭水化物] 78. 8g<br>[食物繊維量] 4. 7g                            | [エネルギー] 522kcal<br>[塩分相当量] 2. 3g<br>[たんぱく質] 20. 4g<br>[脂質] 18. 5g<br>[炭水化物] 58. 8g<br>[食物繊維量] 9. 0g                      | [エネルギー] 527kcal<br>[塩分相当量] 2. 3g<br>[たんぱく質] 18. 2g<br>[脂質] 10. 9g<br>[炭水化物] 80. 6g<br>[食物繊維量] 12. 6g                   | [エネルギー] 519kcal<br>[塩分相当量] 2. 2g<br>[たんぱく質] 16. 0g<br>[脂質] 18. 5g<br>[炭水化物] 66. 7g<br>[食物繊維量] 4. 2g                             | [エネルギー] 521kcal<br>[塩分相当量] 2. 0g<br>[たんぱく質] 18. 6g<br>[脂質] 13. 1g<br>[炭水化物] 74. 9g<br>[食物繊維量] 7. 9g                             |
| 27                                                                                                                             | 28                                                                                                                       | 29                                                                                                                     | 30                                                                                                                              | 31                                                                                                                              |
| <b>●ご飯</b><br><b>●鶏の塩唐揚げ</b><br><b>●あんばやし風</b><br><b>●ツナ大根</b><br><b>●胡瓜とタコの酢物</b><br><b>●ピーマンの塩昆布和え</b>                       | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のヨーグルト味噌焼き</b><br><b>●里芋とオクラ・人参の煮物</b><br><b>●白菜のお浸し</b><br><b>●カリフラワーチーズ</b><br><b>●柿なます</b>         | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏肉のトマト煮</b><br><b>●かぶと人参・インゲンの煮物</b><br><b>●胡瓜のソムタム</b><br><b>●さつまいもきんぴら</b><br><b>●里芋ずんだ和え</b>      | <b>●ご飯</b><br><b>●タンドリーボーク</b><br><b>●高野豆腐の市松煮</b><br><b>●大根サラダ</b><br><b>●白菜のゆかり和え</b><br><b>●ピーマンとツナのソテー</b>                  | <b>●栗ご飯</b><br><b>●ホキの菜種焼き</b><br><b>●いとこ煮</b><br><b>●きのこのケチャップソテー</b><br><b>●ささみと胡瓜の梅肉和え</b><br><b>●南瓜サラダ</b>                  |
| [エネルギー] 507kcal<br>[塩分相当量] 1. 7g<br>[たんぱく質] 17. 8g<br>[脂質] 17. 3g<br>[炭水化物] 65. 4g<br>[食物繊維量] 3. 3g                            | [エネルギー] 509kcal<br>[塩分相当量] 1. 6g<br>[たんぱく質] 17. 8g<br>[脂質] 11. 9g<br>[炭水化物] 77. 9g<br>[食物繊維量] 4. 3g                      | [エネルギー] 522kcal<br>[塩分相当量] 1. 9g<br>[たんぱく質] 17. 5g<br>[脂質] 12. 6g<br>[炭水化物] 79. 2g<br>[食物繊維量] 4. 9g                    | [エネルギー] 516kcal<br>[塩分相当量] 1. 7g<br>[たんぱく質] 16. 7g<br>[脂質] 17. 4g<br>[炭水化物] 67. 3g<br>[食物繊維量] 7. 0g                             | [エネルギー] 507kcal<br>[塩分相当量] 2. 0g<br>[たんぱく質] 18. 3g<br>[脂質] 13. 3g<br>[炭水化物] 72. 4g<br>[食物繊維量] 6. 3g                             |

| 月<br>9/29                                                                                                                                                                                                                    | 火<br>30                                                                                                                                                                                                                               | 水<br>10/1                                                                                                                                                                                                                     | 木<br>2                                                                                                                                                                                                                       | 金<br>3                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>●ご飯</p> <p>●鶏のマリネ</p> <p>●かぶのくず煮</p> <p>●小松菜のソテー</p> <p>●キャベツの塩昆布和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 599kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 13.3g</p> <p>[脂質] 19.0g</p> <p>[カリウム] 937g</p> <p>[リン] 228g</p>              | <p>●ご飯</p> <p>●豚肉の麻婆ソース</p> <p>●茄子とさつまいもの煮物</p> <p>●インゲンとベーコンのソテー</p> <p>●カレーポテトサラダ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 618kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.1g</p> <p>[たんぱく質] 12.3g</p> <p>[脂質] 26.2g</p> <p>[カリウム] 740g</p> <p>[リン] 221g</p>       | <p>●ご飯</p> <p>●サバのサンガ焼き</p> <p>●冬瓜と人参の煮物</p> <p>●春雨の中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醬油和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 591kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.5g</p> <p>[たんぱく質] 12.4g</p> <p>[脂質] 10.5g</p> <p>[カリウム] 814g</p> <p>[リン] 235g</p>     | <p>●ご飯</p> <p>●豚生姜焼き</p> <p>●南瓜のラクレット</p> <p>●大根の中華煮</p> <p>●インゲンのボン酢和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 584kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 11.9g</p> <p>[脂質] 22.1g</p> <p>[カリウム] 718g</p> <p>[リン] 235g</p>             | <p>●ご飯</p> <p>●サスのナポリタン風</p> <p>●がんもと人参・生麩の煮物</p> <p>●もやしと人参の生姜酢和え</p> <p>●椎茸とさつまいもの天ぷら</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 592kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.1g</p> <p>[たんぱく質] 12.6g</p> <p>[脂質] 15.0g</p> <p>[カリウム] 717g</p> <p>[リン] 229g</p>   |
| 6                                                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                                                                                             | 9                                                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>●ご飯</p> <p>●鶏の梅キムチ焼き</p> <p>●イカとアスパラのオイスターソテー</p> <p>●シーザーサラダ</p> <p>●ミートコロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 598kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.6g</p> <p>[たんぱく質] 14.3g</p> <p>[脂質] 21.9g</p> <p>[カリウム] 577g</p> <p>[リン] 234g</p> | <p>●ひじきときのこの炊込みご飯</p> <p>●肉豆腐</p> <p>●海苔塩ポテト</p> <p>●インゲンのアーモンド和え</p> <p>●オムレツ ツナマスタードソース</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 591kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.9g</p> <p>[たんぱく質] 14.5g</p> <p>[脂質] 23.2g</p> <p>[カリウム] 716g</p> <p>[リン] 261g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏の山賊焼き</p> <p>●芋煮</p> <p>●オクラとトマトのなめ茸和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 601kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 14.4g</p> <p>[脂質] 14.1g</p> <p>[カリウム] 1,086g</p> <p>[リン] 264g</p>               | <p>●北海道ご飯</p> <p>●サバのトマト煮</p> <p>●大根とがんもの煮物</p> <p>●じゃがいも担々ソテー</p> <p>●春雨とツナのサラダ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 603kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.6g</p> <p>[たんぱく質] 13.3g</p> <p>[脂質] 23.3g</p> <p>[カリウム] 536g</p> <p>[リン] 224g</p>    | <p>●ご飯</p> <p>●肉団子の寄せ鍋風</p> <p>●野菜のスープカレー煮</p> <p>●ほうれん草の土佐和え</p> <p>●里芋のナポリタンソテー</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 590kcal</p> <p>[塩分相当量] 2.0g</p> <p>[たんぱく質] 14.8g</p> <p>[脂質] 16.9g</p> <p>[カリウム] 801g</p> <p>[リン] 256g</p>         |
| 13                                                                                                                                                                                                                           | 14                                                                                                                                                                                                                                    | 15                                                                                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>スポーツの日</b></p>                                                                                                                                                                                                         | <p>●ご飯</p> <p>●カレイの梅しそ天ぷら</p> <p>●冬瓜とごぼう天の煮物</p> <p>●春雨とハムの中華和え</p> <p>●カリフラワーのカレー炒め煮</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 587kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.5g</p> <p>[たんぱく質] 14.1g</p> <p>[脂質] 15.8g</p> <p>[カリウム] 728g</p> <p>[リン] 255g</p>     | <p>●ご飯</p> <p>●ホキのトマトチーズ焼き</p> <p>●さつまいもと人参の煮物</p> <p>●小松菜の土佐和え</p> <p>●ギリシャポテト</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 620kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.8g</p> <p>[たんぱく質] 15.3g</p> <p>[脂質] 18.5g</p> <p>[カリウム] 796g</p> <p>[リン] 269g</p>      | <p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の治部煮</p> <p>●きのこのバルサミコンソテー</p> <p>●マッシュポテト</p> <p>●あいまぜ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 596kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 13.2g</p> <p>[脂質] 16.6g</p> <p>[カリウム] 929g</p> <p>[リン] 245g</p>         | <p>●ご飯</p> <p>●カツレツ</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●ペペロンこんにく</p> <p>●南瓜サラダ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 595kcal</p> <p>[塩分相当量] 0.8g</p> <p>[たんぱく質] 14.2g</p> <p>[脂質] 21.3g</p> <p>[カリウム] 586g</p> <p>[リン] 242g</p>                        |
| 20                                                                                                                                                                                                                           | 21                                                                                                                                                                                                                                    | 22                                                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                                                                                           | 24                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>●ご飯</p> <p>●鶏ときのこのカレー煮</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 586kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.6g</p> <p>[たんぱく質] 13.2g</p> <p>[脂質] 20.8g</p> <p>[カリウム] 615g</p> <p>[リン] 210g</p>              | <p>●ご飯</p> <p>●シルバーの味噌煮</p> <p>●コーンコロッケ</p> <p>●瓦そば風</p> <p>●オクラとみょうがのソテー</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 585kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 15.1g</p> <p>[脂質] 18.6g</p> <p>[カリウム] 661g</p> <p>[リン] 243g</p>                 | <p>●さつま芋ご飯</p> <p>●サンマの有馬焼き</p> <p>●大根と麩・フキの煮物</p> <p>●マカロニグラタン</p> <p>●トマトのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 597kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.9g</p> <p>[たんぱく質] 14.0g</p> <p>[脂質] 16.3g</p> <p>[カリウム] 543g</p> <p>[リン] 229g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●中華風肉じゃが</p> <p>●きのこきんぴら</p> <p>●さつまいもオレンジ煮</p> <p>●大根のなめこおろし和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 628kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 10.6g</p> <p>[脂質] 18.5g</p> <p>[カリウム] 840g</p> <p>[リン] 214g</p>    | <p>●ビビンバ風ご飯</p> <p>●チキンとズッキーニのマスタードソース</p> <p>●竹輪の南蛮漬け</p> <p>●大根きんぴら</p> <p>●かぶのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 594kcal</p> <p>[塩分相当量] 2.0g</p> <p>[たんぱく質] 15.0g</p> <p>[脂質] 19.7g</p> <p>[カリウム] 741g</p> <p>[リン] 225g</p> |
| 27                                                                                                                                                                                                                           | 28                                                                                                                                                                                                                                    | 29                                                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                                                           | 31                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>●エビチャーハン</p> <p>●鮭のピリ辛煮</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●蓮根と春雨のサラダ</p> <p>●ほうれん草のお浸し</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 615kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 14.7g</p> <p>[脂質] 17.6g</p> <p>[カリウム] 770g</p> <p>[リン] 272g</p>   | <p>●ご飯</p> <p>●シンガポール風ビーフン</p> <p>●ヴィニャローラ</p> <p>●大根とがんもの煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 588kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.3g</p> <p>[たんぱく質] 14.9g</p> <p>[脂質] 16.3g</p> <p>[カリウム] 763g</p> <p>[リン] 309g</p>                | <p>●ご飯</p> <p>●ししゃもの南蛮漬け</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●豆腐のピザ焼き</p> <p>●春菊のピーナツ和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 615kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 12.3g</p> <p>[脂質] 18.6g</p> <p>[カリウム] 897g</p> <p>[リン] 295g</p>        | <p>●ご飯</p> <p>●タラの海苔マヨ揚げ</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <p>●トマトのネギだれ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 604kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.6g</p> <p>[たんぱく質] 13.3g</p> <p>[脂質] 15.8g</p> <p>[カリウム] 726g</p> <p>[リン] 239g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏の山賊焼き</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●キャベツとみょうがの即席漬け</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 596kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 14.0g</p> <p>[脂質] 17.9g</p> <p>[カリウム] 747g</p> <p>[リン] 245g</p>               |

| 月<br>9/29                                                                                                                     | 火<br>30                                                                                                               | 水<br>10/1                                                                                                            | 木<br>2                                                                                                                  | 金<br>3                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>●ガリニャーダ風ご飯</b><br><b>●ホキの磯辺揚げ</b><br><b>●蓮根のピリ辛ガーリックマヨ焼き</b><br><b>●春雨とハムのナムル</b><br><b>●ピーマンとツナのソテー</b><br><b>●白菜のお浸し</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●サスの胡麻カツ</b><br><b>●小松菜のソテー</b><br><b>●ラタトゥイユ</b><br><b>●コーンのかき揚げ</b><br><b>●くずきりのドレッシング和え</b>       | <b>●ご飯</b><br><b>●揚げ鶏のガーリックマスマヨソース</b><br><b>●オクラのナムル</b><br><b>●大根の昆布和え</b><br><b>●木綿豆腐と人参の煮物</b><br><b>●トマトサラダ</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のくるみ味噌ソース</b><br><b>●蓮根きんぴら</b><br><b>●胡瓜と人参の中華和え</b><br><b>●かぶとリンゴのレモン和え</b><br><b>●春巻き</b>         | <b>●ご飯</b><br><b>●牛肉の塩ネギ炒め</b><br><b>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</b><br><b>●水菜とエノキのソテー</b><br><b>●春雨のドレッシング和え</b><br><b>●ほうれん草の大徳寺和え</b> |
| [エネルギー] 586kcal<br>[塩分相当量] 1. 5g<br>[たんぱく質] 14. 8g<br>[脂質] 23. 5g<br>[カリウム] 873g<br>[リン] 266g                                 | [エネルギー] 603kcal<br>[塩分相当量] 1. 1g<br>[たんぱく質] 11. 6g<br>[脂質] 23. 3g<br>[カリウム] 847g<br>[リン] 245g                         | [エネルギー] 599kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 14. 3g<br>[脂質] 22. 9g<br>[カリウム] 859g<br>[リン] 240g                        | [エネルギー] 588kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 12. 7g<br>[脂質] 18. 4g<br>[カリウム] 644g<br>[リン] 237g                           | [エネルギー] 593kcal<br>[塩分相当量] 1. 9g<br>[たんぱく質] 13. 8g<br>[脂質] 27. 1g<br>[カリウム] 727g<br>[リン] 240g                               |
| 6                                                                                                                             | 7                                                                                                                     | 8                                                                                                                    | 9                                                                                                                       | 10                                                                                                                          |
| <b>●ご飯</b><br><b>●シルバーの酒粕焼き</b><br><b>●里芋のコーン和え</b><br><b>●ほうれん草のクリームスピナッチ</b><br><b>●小松菜のドレッシング和え</b><br><b>●南瓜の天ぷら</b>      | <b>●ご飯</b><br><b>●タラのコリアンカルパッチョ</b><br><b>●南瓜の小倉煮</b><br><b>●アスパラの北海和え</b><br><b>●たけのこのかき揚げ</b><br><b>●白菜のレモン漬け</b>   | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のマヨネーズ焼き</b><br><b>●野菜コロッケ</b><br><b>●イカのカレー炒め</b><br><b>●蓮根のかき揚げ</b><br><b>●キムチきんぴら</b>          | <b>●ご飯</b><br><b>●豚のシャリアピンソース</b><br><b>●ネギのヴァネグレット風</b><br><b>●フライドさつまいも</b><br><b>●切干煮</b><br><b>●チンゲン菜のしらす和え</b>     | <b>●ご飯</b><br><b>●フライ盛合せ</b><br><b>●こんにやくきんぴら</b><br><b>●大学芋</b><br><b>●マカロニサラダ</b><br><b>●白菜のお浸し</b>                       |
| [エネルギー] 613kcal<br>[塩分相当量] 1. 4g<br>[たんぱく質] 13. 4g<br>[脂質] 23. 7g<br>[カリウム] 883g<br>[リン] 263g                                 | [エネルギー] 591kcal<br>[塩分相当量] 1. 9g<br>[たんぱく質] 12. 9g<br>[脂質] 18. 4g<br>[カリウム] 832g<br>[リン] 273g                         | [エネルギー] 591kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 14. 6g<br>[脂質] 19. 5g<br>[カリウム] 806g<br>[リン] 295g                        | [エネルギー] 594kcal<br>[塩分相当量] 1. 6g<br>[たんぱく質] 14. 1g<br>[脂質] 20. 2g<br>[カリウム] 915g<br>[リン] 257g                           | [エネルギー] 614kcal<br>[塩分相当量] 1. 0g<br>[たんぱく質] 12. 7g<br>[脂質] 18. 1g<br>[カリウム] 579g<br>[リン] 233g                               |
| 13                                                                                                                            | 14                                                                                                                    | 15                                                                                                                   | 16                                                                                                                      | 17                                                                                                                          |
| <b>スポーツの日</b>                                                                                                                 | <b>●ご飯</b><br><b>●味噌豚カツ</b><br><b>●じゃがいもの揚げ煮</b><br><b>●さつまいもコロッケ</b><br><b>●アスパラと魚肉ソーセージのソテー</b><br><b>●春菊の海苔和え</b>  | <b>●山菜チャーハン</b><br><b>●柳川ソテー</b><br><b>●白菜のクリーム煮</b><br><b>●里芋ずんだ和え</b><br><b>●インゲンの胡麻和え</b><br><b>●ペペロンこんにやく</b>    | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のお好み焼き風</b><br><b>●大根とズッキーニのポトフ</b><br><b>●しぐれ煮</b><br><b>●チンゲン菜のお浸し</b><br><b>●春雨の中華和え</b>          | <b>●ご飯</b><br><b>●タラのシークワサーマリネ</b><br><b>●たけのこの天ぷら</b><br><b>●キャベツと胡瓜の梅肉和え</b><br><b>●ほうれん草の白和え</b><br><b>●マッシュ焼き</b>       |
|                                                                                                                               | [エネルギー] 594kcal<br>[塩分相当量] 1. 1g<br>[たんぱく質] 13. 5g<br>[脂質] 21. 1g<br>[カリウム] 752g<br>[リン] 235g                         | [エネルギー] 593kcal<br>[塩分相当量] 2. 0g<br>[たんぱく質] 14. 0g<br>[脂質] 23. 5g<br>[カリウム] 792g<br>[リン] 263g                        | [エネルギー] 616kcal<br>[塩分相当量] 1. 6g<br>[たんぱく質] 15. 2g<br>[脂質] 22. 7g<br>[カリウム] 831g<br>[リン] 269g                           | [エネルギー] 604kcal<br>[塩分相当量] 1. 2g<br>[たんぱく質] 12. 2g<br>[脂質] 24. 2g<br>[カリウム] 815g<br>[リン] 242g                               |
| 20                                                                                                                            | 21                                                                                                                    | 22                                                                                                                   | 23                                                                                                                      | 24                                                                                                                          |
| <b>●ご飯</b><br><b>●サスのオイバタ炒め</b><br><b>●春雨の生姜和え</b><br><b>●春菊と人参のくるみ和え</b><br><b>●山芋たんざく</b><br><b>●千草焼き</b>                   | <b>●海鮮カレーチャーハン</b><br><b>●肉団子のミネストローネ風</b><br><b>●かき揚げ</b><br><b>●もやしの胡麻ドレ和え</b><br><b>●大根の炒め煮</b><br><b>●白菜の土佐和え</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●豚肉の上海ソテー</b><br><b>●はんぺん磯辺揚げ</b><br><b>●厚揚げのケチャップ煮</b><br><b>●芋煮</b><br><b>●かぶのドレッシング和え</b>        | <b>●ご飯</b><br><b>●サバのわさび味噌焼き</b><br><b>●茄子と麩の煮物</b><br><b>●小松菜のドレッシング和え</b><br><b>●かぶとリンゴのレモン和え</b><br><b>●アスパラのソテー</b> | <b>●ご飯</b><br><b>●フィッシュアンドチップス</b><br><b>●冬瓜と椎茸の煮物</b><br><b>●辛子蓮根ソテー</b><br><b>●南瓜の胡麻味噌かけ</b><br><b>●ほうれん草の海苔和え</b>        |
| [エネルギー] 594kcal<br>[塩分相当量] 1. 8g<br>[たんぱく質] 15. 2g<br>[脂質] 19. 5g<br>[カリウム] 892g<br>[リン] 295g                                 | [エネルギー] 599kcal<br>[塩分相当量] 1. 5g<br>[たんぱく質] 14. 4g<br>[脂質] 27. 3g<br>[カリウム] 693g<br>[リン] 221g                         | [エネルギー] 591kcal<br>[塩分相当量] 1. 9g<br>[たんぱく質] 14. 6g<br>[脂質] 22. 2g<br>[カリウム] 693g<br>[リン] 238g                        | [エネルギー] 587kcal<br>[塩分相当量] 1. 9g<br>[たんぱく質] 13. 4g<br>[脂質] 19. 1g<br>[カリウム] 825g<br>[リン] 252g                           | [エネルギー] 588kcal<br>[塩分相当量] 1. 6g<br>[たんぱく質] 11. 5g<br>[脂質] 17. 4g<br>[カリウム] 978g<br>[リン] 236g                               |
| 27                                                                                                                            | 28                                                                                                                    | 29                                                                                                                   | 30                                                                                                                      | 31                                                                                                                          |
| <b>●ご飯</b><br><b>●鶏の塩唐揚げ</b><br><b>●揚げ餃子</b><br><b>●ツナ大根</b><br><b>●胡瓜と人参の酢物</b><br><b>●ピーマンの塩昆布和え</b>                        | <b>●ご飯</b><br><b>●鮭のヨーグルト味噌焼き</b><br><b>●里芋とオクラ・人参の煮物</b><br><b>●白菜のお浸し</b><br><b>●カリフラワーチーズ</b><br><b>●茄子の中華炒め</b>   | <b>●ご飯</b><br><b>●鶏肉のトマト煮</b><br><b>●かぶと人参・インゲンの煮物</b><br><b>●胡瓜のソムタム</b><br><b>●大学芋</b><br><b>●じゃがいもずんだ和え</b>       | <b>●ご飯</b><br><b>●タンドリーポーク</b><br><b>●高野豆腐の市松煮</b><br><b>●大根サラダ</b><br><b>●白菜のゆかり和え</b><br><b>●ピーマンとツナのソテー</b>          | <b>●栗ご飯</b><br><b>●ホキの菜種焼き</b><br><b>●大根の炒め煮</b><br><b>●きのこのケチャップソテー</b><br><b>●胡瓜の梅肉和え</b><br><b>●南瓜サラダ</b>                |
| [エネルギー] 593kcal<br>[塩分相当量] 1. 6g<br>[たんぱく質] 14. 9g<br>[脂質] 22. 0g<br>[カリウム] 735g<br>[リン] 233g                                 | [エネルギー] 590kcal<br>[塩分相当量] 1. 4g<br>[たんぱく質] 14. 1g<br>[脂質] 17. 5g<br>[カリウム] 995g<br>[リン] 280g                         | [エネルギー] 603kcal<br>[塩分相当量] 1. 3g<br>[たんぱく質] 14. 0g<br>[脂質] 19. 1g<br>[カリウム] 902g<br>[リン] 255g                        | [エネルギー] 594kcal<br>[塩分相当量] 1. 7g<br>[たんぱく質] 14. 8g<br>[脂質] 25. 8g<br>[カリウム] 698g<br>[リン] 267g                           | [エネルギー] 585kcal<br>[塩分相当量] 1. 7g<br>[たんぱく質] 14. 2g<br>[脂質] 20. 6g<br>[カリウム] 950g<br>[リン] 292g                               |