

月 8/24	火 25	水 26	木 27	金 28
●ご飯 ●ジャークチキン ●大豆と胡瓜のツナサラダ ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 22.6g [脂質] 18.1g [炭水化物] 63.8g [食物繊維量] 4.4g	●ご飯 ●チンジャオロース ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●小松菜のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 18.7g [炭水化物] 67.1g [食物繊維量] 5.7g	●北海道飯 ●シルバーのピリ辛野菜のせ ●かき揚げ ●札幌ラーメンサラダ ●春菊の昆布和え ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 16.3g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 6.3g	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●ほうれん草の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 14.6g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.3g	●ご飯 ●鶏肉のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●オイキムチ ●茄子と冬瓜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 15.8g [炭水化物] 69.3g [食物繊維量] 5.7g
31	9/1	2	3	4
●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 11.5g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.7g	●ご飯 ●赤魚の麻辣タンあんかけ ●冬瓜と椎茸の煮物 ●茄子とトマトのバルサミコ酢和え ●蓮根はさみ揚げ ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 13.2g [炭水化物] 76.6g [食物繊維量] 5.5g	●メキシカンピラフ ●鶏のレモン麹焼き ●かぶと人参の煮物 ●ごぼうの胡麻和え ●もやしの梅わさ炒め ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 17.6g [炭水化物] 67.1g [食物繊維量] 5.8g	●ナシゴレン ●他人煮 ●豆腐のピザ焼き ●5種のきのこソテー ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.5g [炭水化物] 65.6g [食物繊維量] 6.7g	●ご飯 ●サスのトマトソース ●じゃがいものカレー炒め ●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] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 12.0g [炭水化物] 77.9g [食物繊維量] 3.2g
7	8	9	10	11
●鶏ひじきご飯 ●牛肉のココナッツスパイス煮 ●厚揚げと茄子の煮物 ●カリフラワーのゆかり和え ●大根と胡瓜のピクルス ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 17.6g [炭水化物] 70.2g [食物繊維量] 6.1g	●ご飯 ●赤魚のどんどん揚げ ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●チンゲン菜の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 17.5g [炭水化物] 63.7g [食物繊維量] 4.5g	●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶと人参のポトフ ●キャベツのボン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 13.9g [炭水化物] 74.3g [食物繊維量] 6.4g	●ご飯 ●ブリの磯辺焼き ●がんもと茄子の煮物 ●もやしの柚子おかか和え ●海老のパンパンジーサラダ ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 15.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.8g	●豆とコーンのバターライス ●ハンバーグ カレーシチューソース ●かぶのそぼろ煮 ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 22.2g [脂質] 12.0g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 4.2g
14	15	16	17	18
●ご飯 ●鶏肉の梅味噌かけ ●イカとブロッコリーの中炒め ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ●シーザーサラダ ●フルーツ [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 13.5g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 3.1g	●ご飯 ●洋風ブリ大根 ●きのこのボン酢炒め ●ピーマンのアーモンド和え ●炒り豆腐 ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 5.1g	●ご飯 ●鶏の塩麹焼き タルタルソース添え ●ピリ辛中華風芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●トマトと玉ねぎのマリネ ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.0g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 11.9g	●焼肉パエリア ●赤魚の柚子胡椒揚げ ●牛肉と大根の煮物 ●もやしの生姜和え ●ピーマンの胡麻炒め ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 17.4g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 4.2g	●ご飯 ●鶏とじゃがいものケチャップソテー ●ペペロンこんにく ●オクラの土佐和え ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 18.0g [炭水化物] 65.5g [食物繊維量] 8.6g
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●小松菜のお浸し ●切干煮 ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 4.8g	●キムチたくあん炒飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●がんもと人参・南瓜の煮物 ●5種のきのこソテー ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 15.8g [炭水化物] 64.5g [食物繊維量] 5.9g
28	29	30		
●ご飯 ●豚肉のワイン煮 ●大根と椎茸の田楽 ●胡瓜の生姜和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 15.2g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 5.2g	●ご飯 ●煮魚(シルバー) ●イカフライ ●中華風パスタ ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.8g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 3.1g	●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 13.1g [炭水化物] 72.9g [食物繊維量] 4.7g		

月 8/24	火 25	水 26	木 27	金 28
●さつま芋ご飯 ●タラのすだち麹焼き ●コーンのかき揚げ ●茄子と車麩・インゲンの煮物 ●ニラ玉 ●キャベツの胡麻酢和え [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 4g [脂質] 14. 3g [炭水化物] 73. 6g [食物繊維量] 4. 5g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●さつまいものオレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●ズッキーニの中華炒め ●菜の花のドレッシング和え [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 0. 9g [たんぱく質] 16. 2g [脂質] 14. 9g [炭水化物] 75. 5g [食物繊維量] 7. 2g	●ご飯 ●豚肉の胡麻バジルソース ●マカロニのコンソメ煮 ●オクラの土佐和え ●卵の花 ●白菜の中華和え [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 16. 0g [脂質] 17. 0g [炭水化物] 67. 9g [食物繊維量] 8. 1g	●韓国風チャーハン ●鮭の博多焼き ●かぶと椎茸・人参の煮物 ●紅白なます ●小松菜の中華炒め ●アスパラのガーリックソテー [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 19. 9g [脂質] 16. 8g [炭水化物] 64. 0g [食物繊維量] 7. 6g	●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●ごぼうの胡麻和え ●大根と厚揚げの煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 16. 3g [脂質] 11. 3g [炭水化物] 79. 0g [食物繊維量] 6. 4g
31	9/1	2	3	4
●ご飯 ●鮭のパン粉味噌焼き ●南瓜と人参の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●かき揚げ ●菜の花の昆布和え [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 8g [脂質] 11. 7g [炭水化物] 79. 3g [食物繊維量] 6. 9g	●ご飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●ガスパチョ ●キャベツのピリ辛ソテー ●小松菜の土佐和え ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 17. 7g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 5. 1g	●ご飯 ●シルバーのだし明太ネギ天ぷら ●蓮根きんぴら ●マカロニのケチャップ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●白菜のお浸し [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 4g [脂質] 14. 1g [炭水化物] 75. 4g [食物繊維量] 4. 3g	●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 59kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 20. 4g [脂質] 12. 8g [炭水化物] 78. 8g [食物繊維量] 3. 7g	●ご飯 ●チキンピカタ オーロラソース ●オイキムチ ●スペイン風オムレツ ●もやしのボン酢和え ●飛騨しな漬け [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 19. 4g [脂質] 17. 6g [炭水化物] 63. 4g [食物繊維量] 5. 3g
7	8	9	10	11
●ご飯 ●シルバーのバーベキュー焼き ●南瓜のカレーソテー ●ブロッコリーのマヨボンと和え ●小松菜の中華炒め ●ぜんまいと人参のくるみと和え [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 9g [脂質] 14. 6g [炭水化物] 73. 1g [食物繊維量] 3. 3g	●ご飯 ●フリフリチキン ●ニラ玉 ●胡瓜の生姜和え ●がんもと大根の煮物 ●トマトサラダ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 4g [脂質] 15. 7g [炭水化物] 71. 7g [食物繊維量] 5. 6g	●ご飯 ●鮭のマヨコーン焼き ●イカと枝豆の梅炒め ●チンゲン菜とくらげの中華和え ●オクラのおかか和え ●春巻き [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 21. 2g [脂質] 18. 0g [炭水化物] 64. 9g [食物繊維量] 3. 8g	●中華風炊込みご飯 ●焼肉 ●大根と長芋の酒粕煮 ●春菊のキムチ和え ●胡瓜とハムの酢物 ●かぶとリンゴのレモン和え [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 19. 6g [脂質] 15. 8g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 4. 9g	●ご飯 ●鮭の和風ラビゴットソース ●ちくわのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●ピーマンのナムル ●里芋のピザ焼き ●ほうれん草の土佐和え [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2. 4g [たんぱく質] 16. 7g [脂質] 17. 2g [炭水化物] 67. 9g [食物繊維量] 5. 3g
14	15	16	17	18
●ご飯 ●タラの土手焼き風 ●里芋のツナ和え ●辛子レンコンソテー ●菜の花ドレッシング和え ●はんぺん梅マヨ焼き [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 7g [脂質] 14. 1g [炭水化物] 76. 0g [食物繊維量] 4. 3g	●枝豆ご飯 ●豚肉と卵の炒りつけ ●かき揚げ ●ほうれん草の北海和え ●しらたきと野菜のそぼろ炒め ●キャベツのレモン漬け [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 21. 5g [脂質] 16. 7g [炭水化物] 60. 9g [食物繊維量] 7. 0g	●菜飯 ●サンマの照り焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●オクラのガーリックソテー ●春菊の海苔和え [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 16. 3g [脂質] 16. 7g [炭水化物] 71. 3g [食物繊維量] 4. 0g	●ご飯 ●長崎ちゃんぽん炒め ●ネギのヴァネグレット ●フライドさつまいも ●じゃがいもと人参の中華ポトフ ●小松菜ドレッシング和え [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 13. 5g [炭水化物] 78. 1g [食物繊維量] 8. 5g	●鶏ときのこの炊込みご飯 ●揚げ魚(鮭)の香味浸し ●きんぴらごぼう ●胡瓜とタコの酢物 ●キャベツの中華和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 2g [脂質] 21. 1g [炭水化物] 62. 5g [食物繊維量] 3. 7g
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	●ご飯 ●サバの船場あん ●マカロニのカレー煮 ●しぐれ煮 ●水菜と海藻のサラダ ●春菊のボン酢和え [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 16. 1g [脂質] 16. 1g [炭水化物] 69. 3g [食物繊維量] 5. 2g	●ご飯 ●すり身煮 ●高野豆腐の市松煮 ●オムレツ 中華ソース ●菜の花ドレッシング和え ●野菜コロッケ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 6g [脂質] 14. 3g [炭水化物] 71. 1g [食物繊維量] 6. 4g
28	29	30		
●ご飯 ●タラの海苔しそ天ぷら ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみと和え ●山芋たんざく ●千草焼き [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 6g [脂質] 12. 4g [炭水化物] 76. 5g [食物繊維量] 3. 6g	●コーンの炊込みご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●カリフラワーのドレッシング和え ●カクテキ和え ●ひじきの炒め煮 ●菜の花の土佐和え [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 5g [脂質] 17. 3g [炭水化物] 65. 1g [食物繊維量] 7. 0g	●ご飯 ●タイビーエン ●はんぺん磯辺揚げ ●オクラのナムル ●芋煮 ●もやしのお浸し [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 16. 7g [脂質] 9. 3g [炭水化物] 84. 0g [食物繊維量] 13. 6g		

月 8/24	火 25	水 26	木 27	金 28
●ご飯 ●ジャークチキン ●大豆と胡瓜のツナサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 18. 9g [カリウム] 763g [リン] 227g	●ご飯 ●チンジャオロース ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●小松菜のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツコンポート [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 20. 0g [カリウム] 695g [リン] 250g	●北海道ご飯 ●シルバーのネギキムチソース ●椎茸と南瓜の天ぷら ●さつまいものオレンジ煮 ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 17. 6g [カリウム] 899g [リン] 245g	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバターソテー ●ほうれん草の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●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] 12. 7g [脂質] 19. 9g [カリウム] 791g [リン] 236g	●ご飯 ●鶏肉のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●ブロッコリーとしめじのマリネ ●茄子と麩の煮物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 18. 3g [カリウム] 652g [リン] 260g
31	9/1	2	3	4
●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●胡瓜のソムタム ●ジェノベーゼサラダ ●オクラのソテー ●フルーツコンポート [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 26. 8g [カリウム] 726g [リン] 255g	●ご飯 ●赤魚の麻辣タンあんかけ ●冬瓜と茄子の煮物 ●春雨の甘酢和え ●海苔塩ポテト ●フルーツコンポート [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 7g [脂質] 18. 3g [カリウム] 794g [リン] 255g	●メキシカンピラフ ●鶏のレモン麩焼き ●かぶと人参の煮物 ●さつまいもドーナツ ●ごぼうの胡麻和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 9g [脂質] 16. 8g [カリウム] 844g [リン] 251g	●ナシゴレン ●他人煮 ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 11. 4g [脂質] 26. 4g [カリウム] 774g [リン] 216g	●ご飯 ●サスのトマトソース ●じゃがいものカレー炒め ●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] 612kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 13. 8g [脂質] 14. 6g [カリウム] 802g [リン] 275g
7	8	9	10	11
●鶏ひじきご飯 ●牛肉のココナッツバイス煮 ●厚揚げと冬瓜の煮物 ●大根と胡瓜のピクルス ●マッシュポテト ●フルーツコンポート [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 20. 4g [カリウム] 971g [リン] 239g	●ご飯 ●赤魚のどんどん揚げ ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 24. 6g [カリウム] 703g [リン] 228g	●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●キャベツのポン酢和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 18. 3g [カリウム] 773g [リン] 278g	●ご飯 ●サバの磯辺焼き ●茄子と人参の煮物 ●海老のパンバンジーサラダ ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●フルーツコンポート [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 0g [脂質] 22. 1g [カリウム] 709g [リン] 227g	●豆とコーンのバターライス ●ハンバーグ カレーシチューソース ●かぶのくず煮 ●小松菜のソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 17. 1g [カリウム] 676g [リン] 269g
14	15	16	17	18
●ご飯 ●鶏肉の梅味噌かけ ●イカとかぶの中華炒め ●シーザーサラダ ●野菜クロック ●フルーツコンポート [エネルギー] 580kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 19. 4g [カリウム] 600g [リン] 229g	●ご飯 ●洋風ブリ大根 ●きのこのポン酢炒め ●ポテトサラダ ●茄子のオイスターソテー ●フルーツコンポート [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 20. 9g [カリウム] 1, 034g [リン] 243g	●ご飯 ●鶏の塩麩焼き タルタルソース添え ●ピリ辛中華風芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●トマトと玉ねぎのマリネ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 5g [脂質] 18. 6g [カリウム] 1, 184g [リン] 253g	●焼肉パエリア ●サバの柚子胡椒揚げ ●大根と人参の煮物 ●ジェノベーゼポテト ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 22. 1g [カリウム] 638g [リン] 234g	●ご飯 ●鶏とじゃがいものケチャップソテー ●里芋のイタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●ほうれん草の中華和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 13. 3g [脂質] 19. 6g [カリウム] 623g [リン] 208g
21	22	23	24	25
敬老の日		国民の休日		●キムチたくあん炒飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●舞茸とさつまいもの天ぷら ●小松菜のドレッシング和え ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 6g [脂質] 17. 3g [カリウム] 1, 107g [リン] 226g
		秋分の日		[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 23. 7g [カリウム] 709g [リン] 235g
28	29	30		
●ご飯 ●豚肉のワイン煮 ●アスパラの和風胡麻炒め ●胡瓜の生姜和え ●茄子のきのこあんかけ ●フルーツ寒天 [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 19. 8g [カリウム] 898g [リン] 283g	●ご飯 ●煮魚(シルバー) ●カレークロック ●中華風パスタ ●きのこのソテー ●フルーツ寒天 [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 21. 0g [カリウム] 632g [リン] 240g	●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根とふきの煮物 ●スペイン風オムレツ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 19. 6g [カリウム] 652g [リン] 264g		

月 8/24	火 25	水 26	木 27	金 28
●ご飯 ●鮭のすだち麹焼き ●春菊の土佐和え ●茄子とインゲンの煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 13. 5g [カリウム] 1, 128g [リン] 290g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●スイートポテト ●ピーマンとツナのソテー ●ズッキーニの中華炒め ●菜の花のドレッシング和え [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 0. 9g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 17. 0g [カリウム] 1, 014g [リン] 252g	●ご飯 ●豚肉の胡麻バジルソース ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●春巻き ●白菜の中華和え [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 26. 5g [カリウム] 480g [リン] 194g	●韓国風チャーハン ●鮭の博多焼き ●かぶと椎茸の煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●小松菜の中華炒め [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 20. 1g [カリウム] 1, 028g [リン] 296g	●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●大根と木綿豆腐の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 22. 6g [カリウム] 931g [リン] 280g
31	9/1	2	3	4
●ご飯 ●鮭のパン粉味噌焼き ●大根の炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●たけのこのかき揚げ ●ブロッコリーのドレッシング和え [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 20. 5g [カリウム] 902g [リン] 298g	●ご飯 ●鶏肉のカシューナッツ炒め ●春雨のドレッシング和え ●キャベツのピリ辛ソテー ●小松菜とえのきの胡麻和え ●里芋ずんだ和え [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 21. 3g [カリウム] 780g [リン] 293g	●ご飯 ●シルバーの出汁明太ネギ天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●白菜のお浸し [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 22. 9g [カリウム] 756g [リン] 277g	●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ風ホイル蒸し ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 22. 6g [カリウム] 873g [リン] 274g	●ご飯 ●チキンピカタ オーロラソース ●ジャーマンポテト ●ほうれん草のソテー ●南瓜とアスパラの天ぷら ●もやしのボン酢和え [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 25. 6g [カリウム] 885g [リン] 263g
7	8	9	10	11
●ご飯 ●シルバーのパーベキュー焼き ●キャベツと舞茸のソテー ●小松菜中華炒め ●かき揚げ ●ぜんまいと人参のくるみ和え [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 22. 9g [カリウム] 741g [リン] 286g	●ご飯 ●フリフリチキン ●インゲンの胡麻炒め ●胡瓜の生姜和え ●がんもと大根の煮物 ●トマトの中華風ソテー [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 21. 5g [カリウム] 782g [リン] 266g	●ご飯 ●鮭のマヨコーン焼き ●蓮根きんぴら ●アスパラの中華和え ●オクラのおかか和え ●春巻き [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 24. 1g [カリウム] 850g [リン] 261g	●中華風炊込みご飯 ●焼肉 ●大根と長芋の酒粕煮 ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え ●胡瓜の塩昆布和え [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 22. 4g [カリウム] 757g [リン] 267g	●ご飯 ●鮭の和風ラビゴットソース ●タケノコのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●くずきりのナムル ●ピーマンとツナのソテー ●ほうれん草のドレッシング和え [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 9g [脂質] 24. 7g [カリウム] 651g [リン] 224g
14	15	16	17	18
●ご飯 ●タラの土手焼き風 ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリーム煮 ●菜の花ドレッシング和え ●南瓜と舞茸の天ぷら [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 13. 5g [脂質] 24. 3g [カリウム] 915g [リン] 279g	●枝豆ご飯 ●豚肉と卵の炒りつけ ●南瓜小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●かき揚げ ●キャベツのレモン漬け [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 23. 4g [カリウム] 897g [リン] 274g	●ご飯 ●サンマの照り焼き ●カレーコロッケ ●かぶと人参の煮物 ●オクラのガーリックソテー ●さつまいもきんぴら [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 8g [脂質] 20. 0g [カリウム] 766g [リン] 242g	●ご飯 ●長崎ちゃんぽん炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 6g [脂質] 16. 3g [カリウム] 932g [リン] 229g	●鶏ときのこの炊込みご飯 ●フライ盛合せ ●ごぼうきんぴら ●コーンのかき揚げ ●マカロニサラダ ●チンゲン菜のお浸し [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 20. 7g [カリウム] 662g [リン] 267g
21	22	23	24	25
敬老の日			●ご飯 ●サバの船場あん ●里芋とズッキーニのポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●ブロッコリーのお浸し [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 21. 0g [カリウム] 658g [リン] 276g	
国民の休日			●ご飯 ●煮魚(タラ) ●高野豆腐と長芋の市松煮 ●ズッキーニのソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 24. 4g [カリウム] 836g [リン] 280g	
28	29	30		
●ご飯 ●タラの海苔しそ天ぷら ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋の南蛮漬け ●千草焼き [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 15. 4g [カリウム] 832g [リン] 266g	●コーンの炊込みご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●カリフラワーのドレッシング和え ●じゃがいもの炒め煮 ●春菊の土佐和え [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 20. 2g [カリウム] 863g [リン] 268g	●ご飯 ●タイビーエン ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのデミグラス煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 20. 5g [カリウム] 729g [リン] 249g		