



	朝食	昼食	夕食
9/14(月)	<p>あんぱん 法蓮草とベーコンの野菜炒め いちごヨーグルト 牛乳</p> <p>487 kcal 塩分 1.3 g</p>	<p>ご飯 メルルーサの竜田揚げ 牛蒡と蒟蒻の五目炒め 青梗菜とはんぺんのポン酢和え 煮豆 アサリとわかめの味噌汁</p> <p>539 kcal 塩分 3.2 g</p>	<p>ご飯 豚のオイスター焼き カニカマとグリーンピースの煮豆腐 畑菜と鶏の中華和え ビーフンとキクラゲの中華スープ</p> <p>539 kcal 塩分 2.5 g</p>
9/15(火)	<p>ご飯 ポテトサラダ 卵の味噌汁 おかかふりかけ 牛乳</p> <p>485 kcal 塩分 2.2 g</p>	<p>ご飯 鶏のマーマレード焼き インゲンとコーンのサラダ しろ菜と玉ねぎのコンソメ 白桃缶</p> <p>528 kcal 塩分 2.1 g</p>	<p>ご飯 たらの沢煮 茄子の田楽 オクラとコーンの生姜和え 漬物(明太子、奈良漬) かき玉汁</p> <p>508 kcal 塩分 3.9 g</p>
9/16(水)	<p>苺ジャムパン スクランブルエッグ パイン缶 牛乳</p> <p>490 kcal 塩分 1.0 g</p>	<p>ご飯 カレイの中華あん 小松菜とツナの炒め物 中華風 冷奴 もやしとカニカマの味噌汁 杏仁ムース</p> <p>535 kcal 塩分 3.6 g</p>	<p>ご飯 和風あんかけハンバーグ 蓮根と人参の金平 水菜とピーマンのわさび和え 手鞠麩と青ねぎの味噌汁</p> <p>502 kcal 塩分 2.9 g</p>
9/17(木)	<p>ご飯 カリフラワーとツナのサラダ 南瓜の味噌汁 ゆず味噌 牛乳</p> <p>484 kcal 塩分 1.9 g</p>	<p>ご飯 牛肉のブルコギ 白菜と竹輪の旨煮 法蓮草の3色ナムル 焼売(辛子付き) わかめと白ネギのスープ</p> <p>542 kcal 塩分 3.6 g</p>	<p>ご飯 ブリの照り焼き 冬瓜と枝豆の海老あんかけ 青梗菜のなめ茸和え 天かすとしろ菜の味噌汁</p> <p>515 kcal 塩分 3.7 g</p>
9/18(金)	<p>抹茶ツイスト インゲンとベーコンの炒め物 ブルーベリーヨーグルト 牛乳</p> <p>477 kcal 塩分 1.4 g</p>	<p>ご飯 アジの煮付け キャベツとウィンナーの炒め物 春雨と胡瓜の酢の物 オクラと赤蒲鉾の味噌汁 うさぎ饅頭</p> <p>551 kcal 塩分 3.0 g</p>	<p>ご飯 蒸し鶏のチリソースかけ 南瓜とレーズンのレモン煮 ブロッコリーとハムのサラダ きのこ玉ねぎのスープ</p> <p>507 kcal 塩分 2.1 g</p>
9/19(土)	<p>ご飯 エビ団子と畑菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 のりの佃煮 牛乳</p> <p>529 kcal 塩分 3.0 g</p>	<p>ご飯 豚の生姜焼き 茄子の田楽 青梗菜のシラス和え はんぺんと三つ葉の清まし汁</p> <p>545 kcal 塩分 2.8 g</p>	<p>ご飯 ソイの梅ソースかけ ぜんまいと薩摩揚げの煮物 法蓮草とえのきの磯和え 大根と青ねぎの味噌汁 オレンジ</p> <p>454 kcal 塩分 3.1 g</p>
9/20(日)	<p>ミルクツイスト 青梗菜とハムの炒め物 パイン缶 牛乳</p> <p>414 kcal 塩分 1.2 g</p>	<p>散らし寿司 豆腐とフキの煮物 春菊と油揚げの煮浸し 麩と青ねぎの赤だし</p> <p>495 kcal 塩分 3.7 g</p>	<p>ご飯 メンチカツ 蓮根と油揚げの田舎煮 南瓜と枝豆のサラダ 白菜と赤蒲鉾の味噌汁</p> <p>662 kcal 塩分 3.8 g</p>

食材の仕入れ状況により、献立の変更をすることがございます。予めご了承下さい。

