2024年9月の献立



	月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6	7
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆黒ゴマの日	ご飯
アジの塩焼きおろしがけ	ハンバーグ	ちり蒸し	豚肉味噌炒め	鮭の中落ち野菜カツ	ご飯	チキンの洋風あんかけ
カニ玉	鯖の生姜煮	豚カツ	白身魚のフライ	ロールキャベツ	豆腐ハンバーグ	エビチリ
卯の花	ひじき豆	春雨の鶏そぼろ	さつま揚げの煮物	里芋煮	ポークチャップ	卯の花
ほうれん草とハムソテー	キャベツと豚肉のソテー	野菜ソテー	大学芋	竹の子おかか煮	茄子の煮浸し	野菜ソテー
ごま和え	ドレ和え	パンプキンサラダ	酢の物	ごま和え	じゃがいものきんぴら	スパゲティサラダ
コールスローサラダ	焼きなす	甘酢和え	タマゴサラダ	煮浸し	黒ゴマ和え	酢の物
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	梅和え	漬物
フルーツ	フルーツ寒天	フルーツ	フルーツ	フルーツ	うぐいす豆・フルーツ	フルーツ
Iネルギ- 468 kcal 脂質	11.0 g Iネルギ- 447 kcal 脂質 9	9.2 g Iネルド- 534 kcal 脂質 12.6	i g Iネルギ- 583 kcal 脂質 19.4	g Iネルギ- 455 kcal 脂質 7.0 g	Iネルギ- 537 kcal 脂質 14.3 g	Iネルギ- 558 kcal 脂質 16.0
蛋白質 16.7 g 炭水化物	77.2 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 78	3.1 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 88.4	4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 85.8	g 蛋白質 12.6 g 炭水化物 87.2 g	蛋白質 13.6 g 炭水化物 88.8 g	蛋白質 18.9 g 炭水化物 87.3
食塩 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 2.6 g	食塩 2.1 g	食塩 2.3 g
8	9	10	11	12	13	14
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	☆薬膳の日(9月)					
ハムカツ	銀杏と枝豆のご飯	豚肉の野菜巻き	魚のマヨネーズ焼き	豚肉の甘辛煮	タラの香草焼き	牛肉のしぐれ煮
レンコンはさみ蒸し	サバの柚子味噌焼き	ブリの甘酢あんかけ	鶏の天ぷら	ホキの煮付け	ミンチカツ	魚のフリッター
長芋の煮物	三色ピーマンの浸し	竹輪のきんぴら	茄子と厚揚げの煮物	季節のしんじょう	竹の子おかか煮	豚ごぼう
ピーマンじゃこ炒め	柱フライ	野菜大豆煮	さつま芋レモン煮	筑前煮	ハムポテト	蓮根そぼろ煮
わけぎのぬた和え	フルーツ	サラダ	なます	甘酢和え	ドレ和え	春雨サラダ
春雨サラダ	南瓜コロッケ・蓮根そぼろ煮	ゆかり和え	和え物	和え物	お浸し	マヨ和え
金時煮豆	人参きんぴら	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
						ブルーツ
フルーツ	さつまいもの白和え	フルーツ寒天	フルーツ	フルーツ 472 kgs 1555 100 g	フルーツ	
I礼片"- 509 kcal 脂質	-		_	-		Iネル* - 579 kcal 脂質 19.
	97.4 g 蛋白質 21.0 g 炭水化物 107					蛋白質 15.6 g 炭水化物 87.
食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 2.1 g	食塩 1.6 g	食塩 2.0 g	食塩 2.3 g
15	16 (敬老の日)	17	18	19	20	21
ご飯	☆行事の日(敬老の日)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏のカレー風味焼き	赤飯	ハンバーグ	豚肉の生姜焼き	オムレツ (トマトソース)	タラの漬け焼き	すき焼き風
柱フライ	えびフライ	鯖の味噌煮	鮭の中落ち野菜カツ	豚肉の旨塩炒め	鶏団子スープ煮	コーンコロッケ
高野豆腐の煮物	きのこオムレツ	里芋のそぼろ煮	白菜と厚揚げの煮物	なすの含め煮	豚ごぼう	筑前煮
しゅうまい	ポテトサラダ	玉子焼き	大根の洋風煮	ジャーマンポテト	ひじき煮	南瓜煮
ツナ和え	漬物	マリネ	お浸し	ドレ和え	ごま和え	なます
煮浸し	季節のしんじょ・かまぼこ	ドレ和え	ツナマヨ和え	和え物	おろし和え	和え物
漬物	ほうれん草のお浸し	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
フルーツ	柚子なます・季節のデザート	フルーツ寒天	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
Iネルギ- 549 kcal 脂質	14.9 g Iネルf゙- 590 kcal 脂質 14	1.7 g I礼片 - 498 kcal 脂質 10.9	9 g lネルギ- 504 kcal 脂質 15.1	g lネルギ- 482 kcal 脂質 13.3 g	Iネルギ- 459 kcal 脂質 7.7 g	Iネルギ- 489 kcal 脂質 9.
蛋白質 17.8 g 炭水化物	86.4 g 蛋白質 18.1 g 炭水化物 97	7.4 g 蛋白質 16.6 g 炭水化物 84.2	2 g 蛋白質 13.9 g 炭水化物 79.5	g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 80.1 g	蛋白質 16.8 g 炭水化物 82.3 g	蛋白質 11.6 g 炭水化物 90.
食塩 2.7 g	食塩 3.5 g	食塩 2.4 g	食塩 1.8 g	食塩 2.0 g	食塩 2.6 g	食塩 2.0 g
22 (秋分の日)						_
(0.00 1)			25	26	27	28
~ 命	23(振替休日)	24	25 公世界メニューの日(アジア)	26	27	28
	23 (振替休日) ご飯	24 ご飯	☆世界メニューの日 (アジア)	ご飯	ご飯	ご飯
鶴の唐揚げ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ	24 ご飯 アジの南蛮かけ	☆世界メニューの日(アジア) ご飯	ご飯コロッケ	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き	ご飯 豚肉野菜炒め
鶏の唐揚げ 鯖の塩焼き	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンバ	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け
鶏の唐揚げ 錆の塩焼き 竹の子のおかか煮	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭
傷の唐揚げ 精の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き 長芋の煮物	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮
傷の唐揚げ 情の塩焼き 竹の子のおかか煮 ノテー	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭
鳴の唐揚げ 晴の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き 長芋の煮物	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮
場の唐揚げ 構の塩焼き 竹の子のおかか煮 ノテー マカロニサラダ お浸し	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 煮浸し	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ
側の唐揚げ 情の塩焼き 竹の子のおかか煮 ノテー マカロニサラダ お浸し こうろく豆	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物
側の唐揚げ 情の塩焼き 竹の子のおかか煮 ノテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 ワルーツ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ	☆世界メニューの日(アジア) ご飯 ビビンバ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ
場の唐揚げ 情の塩焼き 竹の子のおかか煮 ノテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ ネルギ- 542 kcal 脂質	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iネルギ- 561 kcal 脂質 12	ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g 【ネルギ- 500 kcal 脂質 11.7	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g Iネルギ- 435 kcal 脂質 6.7 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ I ストルド- 478 kcal 脂質 8
側の唐揚げ 情の塩焼き かの子のおかか煮 シテー マカロニサラダ 3浸し とうろく豆 フルーツ 和+*- 542 kcal 脂質 脂白質 17.9 g 炭水化物	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iネルギ- 561 kcal 脂質 12 87.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ はは* - 478 kcal 脂質 84
iの唐揚げ iの塩焼き iの名のおかか煮 /アー /アカロニサラダ i浸し : うろく豆 /ルーツ kit' - 542 kcal 脂質 i白質 17.9 g 炭水化物 塩 1.3 g	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iネルギ- 561 kcal 脂質 12 87.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96	ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g 【ネルギ- 500 kcal 脂質 11.7	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g Iネルギ- 435 kcal 脂質 6.7 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ I I I I I I I I I I I I I I I I I I I
側の唐揚げ 情の塩焼き かの子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し こうろく豆 フルーツ 料ギ・ 542 kcal 脂質 配白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iঝ+* - 561 kcal 脂質 12 87.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
親の唐揚げ 講の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ IAI+*- 542 kcal 脂質 蛋白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iネルギ- 561 kcal 脂質 12 87.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
親の唐揚げ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iঝ+* - 561 kcal 脂質 12 87.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
親の唐揚げ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g Iネル* - 561 kcal 脂質 12 87.0 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ はは* - 478 kcal 脂質 84
親の唐揚げ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
鶏の唐揚げ 鯛の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ I Ai Hi * - 542 kcal 脂質 蛋白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g 29 ご飯 鯛の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
食塩 1.3 g 29 ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑削煮	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
鶏の唐揚げ 鯖の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ I ス I ki - 542 kcal 脂質 蛋白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g 29 ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑前煮 おろし和え	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スパゲティサラダ	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚肉野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 蛋白質 16.9 g 炭水化物 84
親の唐揚げ	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 器7.0 g 電白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 和え物	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ ははず・ 478 kcal 脂質 84
鶏の唐揚げ 鯖の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ I Air' - 542 kcal 脂質 蛋白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g 29 ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑削煮 おろし和え	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 蛋白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スパゲティサラダ	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ はは* - 478 kcal 脂質 84
鶏の唐揚げ 鯖の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ I Alpi* - 542 kcal 脂質 蛋白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g 29 ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑剤煮 おろし和え 甘酢和え	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g 器7.0 g 電白質 17.1 g 炭水化物 96 食塩 2.2 g 30 ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 和え物	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ はは*- 478 kcal 脂質 8
鶏の唐場げ 鯖の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 6.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ はは*- 478 kcal 脂質 8
鶏の唐場げ 鯖の塩焼き 竹の子のおかか煮 ソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ I Alp' - 542 kcal 脂質 蛋白質 17.9 g 炭水化物 食塩 1.3 g 29 ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑前煮 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ I Alp' - 529 kcal 脂質	23 (振替休日) ご飯 クリームコロッケ 鶏の照り焼き さつま芋レモン煮 きんびら炒め 煮浸し 錦糸和え 漬物 フルーツ 15.4 g	24 ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンプキンサラダ 漬物 フルーツ 2.9 g Iネルギ- 500 kcal 脂質 11.7 3.0 g 蛋白質 18.3 g 炭水化物 81.5 食塩 2.2 g	☆世界メニューの日 (アジア) ご飯 ビビンパ ホッケの塩焼き 長芋の煮物 人参きんびら ナムル ごま和え 漬物・フルーツ 7 g Iネルギ- 466 kcal 脂質 9.1 蛋白質 19.4 g 炭水化物 78.5	ご飯 コロッケ 魚ゆかり焼き 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ g エ科ギー 435 kcal 脂質 6.7 g g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 80.5 g	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卯の花 わさび和え ポン酢和え 漬物 フルーツ Iネル* - 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 17.9 g 炭水化物 78.6 g	ご飯 豚内野菜炒め ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 蒸しなす 漬物 フルーツ はは*- 478 kcal 脂質 8