



9月15日	G		🤊 9月16日	6	S	9月17日	Q	3	9月18日	E	3	9月19日	(F	3	9月20日	3	
The to	BÀ		ご飯			ご飯			ご飯			ご飯(A)			ご飯(B)		
お赤飯			味噌汁 😂			味噌汁 谷			コンソメスープ			すまし汁 🥸			味噌汁 😂		
すまし汁			A あじの生姜漬け焼き			A 牛肉と野菜の炒め物			A たらのムニエル			A 豆腐ステーキ野菜あん			A 豚丼		
野菜天ぷら盛り合わせ			B 肉団子の酢豚風			B ぶりの照り焼き			B メンチカツとエビフライ			B 和風ツナパスタ			B かにかま卵焼き甘酢あん		
筑前煮			がんもの煮物			冬瓜の旨煮			ハムともやしの妙め物			大根金平			なすの信田煮		
紅白なます 🚜			チンゲン菜のおかか和え			ブロッコリーサラダ			いんげんのごま和え			キャベツの酢味噌和え			チンゲン菜のナムル		
紅白ゼリー 🔷 🖔						漬物			漬物			パイン缶			カクテル缶		
栄養成分	A		栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	A	В	栄養成分	A B	
エネルギー(kcal)	509		エネルギー(kcal)	519	579	エネルギー(kcal)	470	495	エネルギー(kcal)	480	552	エネルギー(kcal)	580	523	エネルギー(kcal)	567 535	
たんぱく(g)	13.2		たんぱく(g)	23.7	19.1	たんぱく(g)	19.3	22.8	たんぱく(g)	21.0	15.7	たんぱく(g)	18.3	20.9	たんぱく(g)	19.2 17.6	
塩分(g)	2.7		塩分(g)	3.3	3.3	塩分(g)	3.0	3.3	塩分(g)	3.4	3.5	塩分(g)	2.9	3.9	塩分(g)	2.8 2.7	
おやつ 上用饅頭(赤)		おやつ 今川焼	今川焼カスタード		おやつ 青りんごゼリー		おやつ ドームケーキチョコ&ジョア		&ジョア	おやつ きなこ黒糖パンケーキ		おやつ ライチゼリー					
9月22日 📳			9月23日	Q	90	🕙 9月24日	Q	3	9月25日			9月26日	E C		9月27日	3	
ご飯			五目御飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯(B)			ご飯		
コンソメスープ 🌑			すまし汁			味噌汁 😂			味噌汁(B)			すまし汁 🥸			味噌汁 🥞		
A シーフードカレー			A 豚肉の黒ごま焼き			A さばの粕漬焼き			A 肉そば		A 焼き鳥丼			A ぶりの山椒煮			
B チンゲン菜と豚肉の炒め物			B たらの中華あんかけ			B 肉じゃが			B えび玉甘酢あんかけ		B さわらの煮付け		B 豚肉の葱塩炒め				
B チンゲン菜と	豚肉の物	かめ物 かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん か	B たらの中華	きあん	かけ	B 肉じ	ゃが		B えび玉甘酢	作あん:	かけ	B さわらの)煮付	†	B 豚肉の煮	い温がり	
B チンゲン菜と ささみチーフ			B たらの中華 南瓜の鶏そぼる			B 肉じ 切り干し大根		が煮	B えび玉甘酢 もやしと揚げ			B さわらの なすの味噌			B 豚肉の煮っく		
	ベフラ ・	1	南瓜の鶏そぼろ	ろあん	かけ		の妙さ			fの煮	物	_	曽炒め			ころがし	
ささみチース	&フラ ンのサ	イ・ラダ	南瓜の鶏そぼろ	ろあんさび和	かけ	切り干し大根	の妙めの甘酢		もやしと揚ŀ	fの煮 マヨサ	物	なすの味噌	曽炒め 菊花和	là	里芋の煮っく	ころがし き和え	
ささみチーフキャベツとコー	&フラ ンのサ	イ・ラダ	南瓜の鶏そぼろもやしのわる	ろあんさび和	かけ	切り干し大根カリフラワーの	の妙めの甘酢		もやしと揚げ ブロッコリーの	fの煮 マヨサ	物	なすの味噌	曽炒め 菊花和	là	里芋の煮っ、	ころがし き和え	
ささみチース キャベツとコー フルーツヨー	をフラ・ ンのサ ーグル	イ・ラダ	南瓜の鶏そぼ? もやしのわさ みかん	ろあん さび和 缶	かけえ	切り干し大根 カリフラワーの 漬物	の妙め	漬什	もやしと揚げ プロッコリーの マンゴー	fの煮 マヨサ -缶	物 トラダ	なすの味噌 ほうれん草の オレン	曽炒め 菊花和	là	里芋の煮って もやしのご 昆布佃	2ろがし ま和え 煮	
ささみチース キャベツとコー フルーツヨー 栄養成分	₹7ラ ンのサ -グル A	1 -74 	南瓜の鶏 どぼ る もやしのわる みかん ^{栄養成分}	ろあん さび和 缶	かけ え B 540	切り干し大根 カリフラワーの 漬物 ^{栄養成分}	の炒きの甘酢	漬什 B 539	もやしと揚げ プロッコリーの マンゴー ^{栄養成分}	fの煮 マヨサ -缶 A	物 +ラダ ら B 538	なすの味噌 ほうれん草の オレン 栄養成分	曽炒め 菊花和 ジ (A	là B	里芋の煮って もやしのご 昆布佃 栄養成分	2ろがし ま和え 煮 A B	
ささみチーフ キャベツとコー フルーツヨー 栄養成分 エネルギー (kcal)	ペフラ・ ンのサ -グル A 673	1 -74 	南瓜の鶏そぼさ もやしのわさ みかん 栄養成分 エネルギー (kcal)	ろあん さび和 缶 A 572	かけ え B 540	切り干し大根 カリフラワーの 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	の妙さ 日酢 A 541	漬什 B 539	もやしと揚げ プロッコリーの マンゴー 栄養成分 エネルギー (kcal)	fの煮 マヨサ 缶 A 637	物 +ラダ B 538	なすの味噌 ほうれん草の オレン 栄養成分 エネルギー (kcal)	曽炒め 菊花和 ジ (A 520	là B 470	里芋の煮っ、 もやしのご 足布佃 栄養成分 エネルギー (kcal)	ころがし ま和え 煮 A B 527 523	