

		1 (金)		2 (土)		3 (日)							
		<p>●9月12日(火)陽班リクエスト ライスコロケ かぼちゃグラタン きのこのマリネ カステラ</p>    		<p>朝食 ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ) 塩サケ カニカマ きんととき煮豆 のり佃煮</p> <p>エネルギー 515kcal</p>		<p>ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ) レーズンパン ミルクココア (低脂肪乳 ココア) コーヒーゼリー オレンジ</p> <p>エネルギー 590kcal</p>		<p>ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ りん) 味付けまぐろ ごぼう天 奈良漬</p> <p>エネルギー 499kcal</p>					
		<p>昼食 ご飯 ポークピカタと温野菜 (ズッキーニ にんじん) さつまいもの粒マスタード和え (ベーコン さつまいも 玉ねぎ きゅうり)</p> <p>エネルギー 721kcal</p>		<p>チャーハン (米 鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん ねぎ) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー) 中華風コンスープ (卵 コーン 茶ねぎ)</p> <p>エネルギー 801kcal</p>		<p>ぶっかけうどん (天かす 干しいたけ かまぼこ 大根 ねぎ) 冷や奴 (豆腐 花かつお ねぎ) 青菜のごま和え (ちくわ ごま 小松菜 にんじん)</p> <p>エネルギー 703kcal</p>							
		<p>夕食 ご飯 あじの南蛮漬 (あじ 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ) キャベツのごまマヨ和え (ごま ちくわ キャベツ にんじん もやし)</p> <p>エネルギー 711kcal</p>		<p>ご飯 鶏肉の酢煮 (鶏肉 卵 大根 じゃがいも にんじん 玉ねぎ) 海藻サラダ (ツナ きゅうり 大根 レタス 海藻ミックス)</p> <p>エネルギー 712kcal</p>		<p>ご飯 ポークチャップと温野菜 (じゃがいも パセリ にんじん) ひじきサラダ (ごま ツナ ひじき ほうれん草 きゅうり にんじん レタス)</p> <p>エネルギー 760kcal</p>							
		<p>こちらの写真は、盛付イメージです。</p>											
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ えのき わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ べったら漬 納豆</p> <p>エネルギー 459kcal</p>	<p>テーブルロール ツイストパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ</p> <p>エネルギー 674kcal</p>	<p>お茶漬 ソーセージ 高野煮 梅干し ミルミル</p> <p>エネルギー 519kcal</p>	<p>テーブルロール チョコパン 野菜ソテー (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) ミルクココア (低脂肪乳 ココア) バナナ</p> <p>エネルギー 553kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) いわし佃煮 ごぼう天 きゅうり漬 味付のり</p> <p>エネルギー 494kcal</p>	<p>ホットドッグ (ソーセージ キャベツ) クロワッサン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パン缶</p> <p>エネルギー 692kcal</p>	<p>ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 厚焼き玉子 ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト</p> <p>エネルギー 506kcal</p>						
昼食	<p>ご飯 ささみのゆかりフライと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ きゅうり) 糸こんにゃくの玉子とじ (干えび 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース)</p> <p>エネルギー 638kcal</p>	<p>ご飯 雷汁 (豆腐 小松菜) さけの塩焼きと大根おろし 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん 糸こんにゃく)</p> <p>エネルギー 700kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のからあげと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 蒸しなすのごまみそ和え (ごま なす いんげん 青じそ)</p> <p>エネルギー 799kcal</p>	<p>ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) マカロニサラダ (卵 ハム マカロニ きゅうり 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 815kcal</p>	<p>玉子ロール ツナマヨパン チキンナゲットとハッシュドポテト コーヒー牛乳 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 856kcal</p>	<p>ご飯 えびマヨと生野菜 (キャベツ トマト) 三色和え (ハム 卵 春雨 きゅうり)</p> <p>エネルギー 713kcal</p>	<p>カレーライス (米 押し麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬 ちくわ) シーザーサラダ (ハム クルトン レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ) 牛乳 プリン</p> <p>エネルギー 799kcal</p>						
夕食	<p>ご飯 エビチリ (えび 玉ねぎ 茎にんにく 京ねぎ) チキンサラダ (ささみ レタス きゅうり トマト ヨーグルト)</p> <p>エネルギー 688kcal</p>	<p>ご飯 豚肉のハニーマスタード焼きとフライドポテト 焼きビーフン (干えび ビーフン 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン)</p> <p>エネルギー 715kcal</p>	<p>ご飯 ぶりのおろし煮 (大根 厚揚げ こんにゃく) ひじきの玉子とじ (ちりめん 卵 ひじき にんじん 干しいたけ グリンピース)</p> <p>エネルギー 719kcal</p>	<p>ご飯 豚肉のくわ焼きときのこソテー (らっきょう ねぎ しめじ えのき 玉ねぎ コーン) 青菜のお浸し (ごま ちくわ 小松菜 にんじん もやし)</p> <p>エネルギー 728kcal</p>	<p>ご飯 コロケと温野菜 (ブロッコリー) 豆腐サラダ (豆腐 ちりめん わかめ かいわれ みょうが レタス)</p> <p>エネルギー 773kcal</p>	<p>ご飯 肉団子のからめ煮 (合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン じゃがいも) レンコンのオイマヨ和え (れんこん にんじん)</p> <p>エネルギー 730kcal</p>	<p>ご飯 揚げさわらのしょうが風味あんかけ (こんにゃく 揚げ豆腐) 青菜の煮びたし (油あげ 小松菜 しめじ にんじん)</p> <p>エネルギー 733kcal</p>						
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		<p>■旬の食材</p> <p>かぼちゃ 里芋 さんま</p>    <p>さつまいも すだち ハウスみかん いわし</p>    			
朝食	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 三色煮豆 白菜漬</p> <p>エネルギー 503kcal</p>	<p>テーブルロール シュガーパン チーズスクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) ミルクココア (低脂肪乳 ココア) ヨーグルト</p> <p>エネルギー 547kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ 小松菜 にんじん) 塩サバ ちくわ 昆布佃煮</p> <p>エネルギー 500kcal</p>	<p>黒糖ロール クロワッサン スパソテー (スパゲティ ハム ビーマン 玉ねぎ) コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー 573kcal</p>	<p>ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ りん) 味付けまぐろ きんととき煮豆 たくあん</p> <p>エネルギー 481kcal</p>								
昼食	<p>ご飯 あじフライと生野菜 (キャベツ かいわれ にんじん) ほうれん草としめじのお浸し (ちくわ ほうれん草 もやし しめじ)</p> <p>エネルギー 712kcal</p>	<p>陽班リクエスト</p>		<p>ご飯 りんご チンジャオロースー (牛肉 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 竹の子 玉ねぎ もやし) 春巻きと温野菜 (ブロッコリー)</p> <p>エネルギー 733kcal</p>	<p>ご飯 すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) ■さばの塩焼きとすだちと大根おろし ひじき豆腐 (鶏肉 豆腐 ひじき 干しいたけ にんじん グリンピース)</p> <p>エネルギー 689kcal</p>	<p>ピピンパ丼 (米 ごま 卵 合挽 ほうれん草 もやし たら にんじん 干しいたけ のり) えびしゅうまいと温野菜 (ブロッコリー) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)</p> <p>エネルギー 716kcal</p>							
夕食	<p>ご飯 鶏肉の梅ポンおろしソテーと温野菜 (なす かぼちゃ) 長いもの短冊 (かまぼこ 長いも きゅうり のり)</p> <p>エネルギー 764kcal</p>	<p>ご飯 赤魚のごま焼きと温野菜 (さつまいも オクラ) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)</p> <p>エネルギー 712kcal</p>	<p>ご飯 えびフライと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ トマト) もすくときゅうりの甘酢和え (きゅうり もすく)</p> <p>エネルギー 760kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと温野菜 (にんじん スズキニ) 大豆ともやしのお浸し (小松菜 大豆 ちりめん もやし)</p> <p>エネルギー 823kcal</p>	<p>ご飯 さけのチーズ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) トマトサラダ (トマト アスパラ かいわれ 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 667kcal</p>								

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。