

1 (日)														
 <p>●9月10日(火)陽班リクエスト ザーサイごはん えびしんじょう揚げ さつまいもとごぼうの金平 にんじんのかきたま汁 シュークリーム</p>      <p>これらの写真は、盛付イメージです。</p> 	<p>■旬の食材</p> <p>さんま はも 太刀魚 梨</p>     <p>里芋 長なす ぶどう くり</p>    				朝食	ご飯 赤だし(豆腐 わかめ 玉ねぎ りんご) 高野煮 ごぼう天 奈良漬け ふりかけ	エネルギー 499kcal							
	昼食	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)	エネルギー 703kcal											
	夕食	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)	エネルギー 760kcal											
2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)		8 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐 油あげ えのき わかめ ねぎ) 焼きそば かまぼこ べったら漬け 納豆	エネルギー 459kcal	テーブルロール ツイストパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーヒー チーズ	エネルギー 674kcal	お茶漬け ソーセージ 高野煮 梅干し ミルミル	エネルギー 519kcal	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	エネルギー 553kcal	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 きゅうり漬け 味付のり	エネルギー 494kcal	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 プリン	エネルギー 692kcal	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	エネルギー 506kcal
昼食	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)	エネルギー 700kcal	ご飯 酢豚(豚肉 じゃがいも にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ パイナップル たけのこ) 冷奴のザーサイ盛り (豆腐 ザーサイ ねぎ)	エネルギー 685kcal	ご飯 小松菜のサラダ 肉団子とカリフラワーのスー プ煮 白はんぺんとじゃがいもの炒 め物	エネルギー 626kcal	カレーライス(米 押し麦 牛肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) 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 コーヒーゼリー	エネルギー 799kcal	玉子ロール ツナロール チキンナゲットとポテトフライ コーヒー牛乳 ヨーグルト	エネルギー 856kcal	ご飯 とりマヨと生野菜 (キャベツ トマト) 三色和え(ハム 卵 春雨 きゅうり)	エネルギー 713kcal	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)	エネルギー 815kcal
夕食	ご飯 鶏肉のレモングリル焼きと温 野菜(じゃがいも アスパラ) 糸こんにゃくの玉子とし (干えび 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース)	エネルギー 715kcal	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)	エネルギー 715kcal	ご飯 ぶりのおろし煮 (大根 厚揚げ こんにゃく) 揚げかぼちゃのレモン和え (ベーコン かぼちゃ パセリ 玉ねぎ レモン)	エネルギー 719kcal	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)	エネルギー 728kcal	ご飯 高野豆腐の鑄込み煮と温野菜 (フロッコリー) レンコンのオイマヨ和え (れんこん にんじん)	エネルギー 773kcal	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) 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)	エネルギー 730kcal	麦ご飯(米 押し麦) 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)	エネルギー 733kcal
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)		14 (土)		15 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁(油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 三色煮豆 白菜漬け	エネルギー 503kcal	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 トマト) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 547kcal	ご飯 みそ汁(豆腐 油あげ 小松菜 にんじん) 焼きそば ちくわ 昆布佃煮	エネルギー 500kcal	黒糖ロール クロワッサン スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) コーヒー牛乳	エネルギー 573kcal	ご飯 赤だし(豆腐 玉ねぎ わかめ りんご) 味付けまぐろ きんとき煮豆 たくあん	エネルギー 481kcal	テーブルロール チーズデニッシュ 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) レモンティー	エネルギー 481kcal	ポテトロール (ロールパン じゃがいも ミックスベジタブル) ツイストパン 野菜ジュース ヨーグルト バナナ	エネルギー 594kcal
昼食	ご飯 えびフライと生野菜 (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)	エネルギー 712kcal	陽班リクエスト	エネルギー 712kcal	ご飯 味噌汁(焼きさ わかめ) 牛肉豆腐 チンゲン菜のそぼろ炒め	エネルギー 733kcal	ご飯 すまし汁(えのき わかめ ねぎ) ■さばの塩焼きと大根おろし 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)	エネルギー 689kcal	ピピン丼(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 (フロッコリー) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 716kcal	麦ご飯(米 押し麦) さばの漬菜焼きと温野菜 (きつまいも フロッコリー) 大根サラダ (ちりめん 大根 水菜 にんじん きゅうり)	エネルギー 716kcal	肉うどん (うどん 牛肉 玉ねぎ ごぼう かまぼこ ねぎ) じゃこビー奴 (豆腐 ビーナッツ ちりめん しそ) 杏仁豆腐(寒天 牛乳 みかん バイン)	エネルギー 699kcal
夕食	ご飯 鶏肉の梅ポンおろしソテーと 温野菜(なす かぼちゃ) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 764kcal	麦ご飯(米 押し麦) 魚のごま焼きと温野菜 (さつまいも オクラ) 長いもの短冊 (かまぼこ 長いも きゅうり のり)	エネルギー 712kcal	ご飯 さわらのフライと温野菜 (フライドポテト フロッコリー) もすくときゅうりの甘酢和え (きゅうり もすく)	エネルギー 760kcal	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)	エネルギー 823kcal	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)	エネルギー 667kcal	ご飯 スパイシーチキンと温野菜 (じゃがいも にんじん) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 720kcal	ご飯 牛肉とチンゲン菜のオムレツ (卵 牛肉 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ) ごぼうサラダ (ごま かにかま ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 768kcal

※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。