

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>朝食</p> <p>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 ふりかけ</p>		<p>昼食</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>夕食</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>		エネルギー 499kcal		エネルギー 703kcal		エネルギー 760kcal																		
2 (月)			3 (火)			4 (水)			5 (木)			6 (金)			7 (土)			8 (日)																
<p>朝食</p> <p>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 納豆</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 トマト) コーヒー チーズ</p>			<p>お茶漬け ソーセージ 高野煮 梅干し ミルミル</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>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>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</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>			エネルギー 459kcal		エネルギー 674kcal		エネルギー 519kcal		エネルギー 553kcal		エネルギー 494kcal		エネルギー 692kcal		エネルギー 506kcal	
<p>昼食</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>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)</p>			<p>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</p>			<p>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 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 コーヒーゼリー</p>			<p>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</p>			<p>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)</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>			エネルギー 700kcal		エネルギー 689kcal		エネルギー 626kcal		エネルギー 799kcal		エネルギー 856kcal		エネルギー 713kcal		エネルギー 815kcal	
<p>夕食</p> <p>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)</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>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)</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>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)</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) 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>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)</p>			エネルギー 715kcal		エネルギー 719kcal		エネルギー 728kcal		エネルギー 773kcal		エネルギー 773kcal		エネルギー 730kcal		エネルギー 733kcal	
9 (月)			10 (火)			11 (水)			12 (木)			13 (金)			14 (土)			15 (日)																
<p>朝食</p> <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>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</p>			<p>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</p>			<p>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</p>			<p>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</p>			<p>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</p>			<p>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</p>			エネルギー 503kcal		エネルギー 547kcal		エネルギー 500kcal		エネルギー 573kcal		エネルギー 481kcal		エネルギー 580kcal		エネルギー 594kcal	
<p>昼食</p> <p>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)</p>			<p>陽班リクエスト</p>			<p>ご飯 みそ汁(焼きさ わかめ) 牛肉豆腐 チンゲン菜のそぼろ炒め</p>			<p>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)</p>			<p>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)</p>			<p>麦ご飯(米 押し麦) さばの漬菜焼きと温野菜 (さつまいも 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)</p>			<p>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)</p>			エネルギー 712kcal		エネルギー 733kcal		エネルギー 689kcal		エネルギー 716kcal		エネルギー 716kcal		エネルギー 699kcal		エネルギー 730kcal	
<p>夕食</p> <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) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)</p>			<p>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)</p>			<p>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)</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>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>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)</p>			<p>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)</p>			エネルギー 764kcal		エネルギー 712kcal		エネルギー 760kcal		エネルギー 823kcal		エネルギー 667kcal		エネルギー 720kcal		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。