

16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)		22 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 明太子 じゃこ天 べったら漬け 味付のり	エネルギー 495kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼さげ かまぼこ 三色煮豆 ヤクルト	エネルギー 473kcal	テーブルロール セサミパン スパソテー (ハム スパグティーフ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 570kcal	お茶漬け まぐろフレーク 昆布佃煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 500kcal	テーブルロール メープルフラワー チーズオムレツと生野菜 (レタス トマト) コーヒー	エネルギー 566kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 高野煮 たくあん ミルミル	エネルギー 503kcal	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	エネルギー 590kcal
昼食	ゆかりご飯 (米 ゆかり) お好み焼き (豚肉 卵 えび いか キャベツ ねぎ) たらもサラダ (たらこ じゃがいも サニーレタス)	エネルギー 765kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (なす アスパラ)	エネルギー 825kcal	ご飯 すまし汁 (えのき にんじん) 豚肉のみそ焼き 油あげと大根の煮物	エネルギー 606kcal	ぶっかけ冷やしそば (そば 天かす 干しいたけ 大根 ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー)	エネルギー 777kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の松風焼きと和え物 (ちりめん 白菜 もやし)	エネルギー 731kcal	ご飯 豚肉の塩麴焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ)	エネルギー 732kcal	ご飯 チキン南蛮漬け (鶏肉 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ)	エネルギー 881kcal
夕食	ご飯 豚肉の甘酢あんかけ (玉ねぎ にんじん ビーマン パフリカ) キャベツのわさびしょうゆ和え (ちくわ キャベツ きゅうり コーン)	エネルギー 740kcal	麦ご飯 (米 押し麦) サバの竜田揚げと温野菜 (かぼちゃ にんじん)	エネルギー 810kcal	ご飯 すき焼き風玉子とじ (牛肉 卵 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 しめじ)	エネルギー 830kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ はくさい ヤングコーン ビーマン 玉ねぎ にんじん)	エネルギー 634kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜)	エネルギー 716kcal	ご飯 たらの西京焼きと温野菜 (かぼちゃ フロッコリー)	エネルギー 750kcal	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん フロッコリー)	エネルギー 701kcal
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		29 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) 厚焼き玉子 煮ちくわ きんとき煮豆 ひりかけ	エネルギー 494kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ソーセージ 小魚佃煮 ★野菜豆ごった煮	エネルギー 510kcal	テーブルロール チーズロール 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) コーヒー バナナ	エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 ごぼうのそぼろ煮 たくあん	エネルギー 510kcal	テーブルロール あんパン スクランブルエッグと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 589kcal	テーブルロール ジャムパン ペンネソテー (パンネ ハム 玉ねぎ ビーマン) コーヒー パン缶	エネルギー 560kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ) 焼サケ カニカマ きんとき煮豆 のり佃煮	エネルギー 515kcal
昼食	チャーハン (米 鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん ねぎ) ぎょうざと温野菜 (フロッコリー) 中華風コーンスープ (卵 コーン 京ねぎ)	エネルギー 801kcal	ご飯 スープ (もやし 京ねぎ) 牛肉ポテト 大根の煮物	エネルギー 577kcal	バイキング	エネルギー --kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (じゃがいも フロッコリー) 酢の物 (ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 786kcal	ご飯 たいのバジルオイル焼きと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) レバーバーベキュー (豚レバー りんご グリンピース フロッコリー)	エネルギー 699kcal	わかめご飯 (米 わかめ) みそ汁 (油あげ にんじん 玉ねぎ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし ひじきの炒り煮 (ひじき 干エビ 油あげ にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース)	エネルギー 730kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (スズキニ にんじん)	エネルギー 721kcal
夕食	ご飯 すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) ■さんまの塩焼きと大根おろし れんこんの金平 (ごま れんこん にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 711kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 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)	エネルギー 712kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ ニラ もやし にんじん) もやしのナムル (ごま ハム もやし きゅうり きくらげ)	エネルギー 820kcal	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (さけ キャベツ にんじん しめじ) 筑前煮 (鶏肉 にんじん 干しいたけ れんこん 里芋 こんにゃく グリンピース)	エネルギー 720kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のしょうが焼きと温野菜 白和え (ごま 豆腐 こんにゃく にんじん 干しいたけ みつ芽)	エネルギー 688kcal	ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) もやしの酢の物 (かまぼこ もやし かいわれ にんじん)	エネルギー 676kcal	ご飯 あじの南蛮漬け (あじ 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ) キャベツのごま和え (ごま ちくわ キャベツ にんじん もやし)	エネルギー 695kcal
30 (月)		<p>●9月25日 (水) バイキング (ご当地うまいもの祭り) とり天 (大分) ちくわサラダ (熊本) シシリアライス (佐賀) あいらあご焼き (鹿児島) トルコライス ミニちゃんぽん カステラ (長崎) 明太フランス (福岡) もずくヒラヤーチー ソーミンタンシャー (沖縄) など</p>  <p>9月のバイキングは、沖縄と九州の人気メニューをご提供します。</p> 												
朝食	ご飯 赤だし (えのき 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼さげ かまぼこ 奈良漬 納豆	エネルギー 612kcal	<p>●9月13日 (金) ビビンバ丼</p>  <p>～ご当地どんぶりフェア～ 今月は韓国のビビンバ丼です。 にんにくとコチュジャンを絡めた牛肉とシャキッとしたナムルが相性抜群です！</p>											
昼食	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (さつまいも フロッコリー) スパサラダ (スパグティーフ ハム にんじん きゅうり)	エネルギー 862kcal												
夕食	ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり レタス トマト) 牛乳 ソフィール	エネルギー 800kcal												

