

		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)				
		朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼さけ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 473kcal	テーブルロール セサミパン 野菜炒め (ハム キャベツ 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 野菜天 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 オムレツと温野菜 (ブロッコリー) コンソメスープ (玉ねぎ にんじん パセリ) ジョア80	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) オレンジ	エネルギー 590kcal		
		昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (なす アスパラ) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう)	エネルギー 825kcal	トマトキーマーカレー (豚肉 なす トマト 玉ねぎ) 玉子焼き (卵 ほうれん草 玉ねぎ) オクラのサラダ (オクラ コーン)	エネルギー 825kcal	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 (ブロッコリー) フルーチェ (牛乳 フルーツベース)	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) かぼちゃと小豆の煮物 (小豆 かぼちゃ)	エネルギー 731kcal	ご飯 豚肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) にんじんシリシリ (ツナ 卵 ごま にんじん ねぎ)	エネルギー 732kcal	チャーハン コーヒーゼリー (米 鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん ねぎ) ぎょうざと温野菜 (ブロッコリー) 中華風コンソスープ (卵 コーン 京ねぎ)	エネルギー 801kcal		
		夕食	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ ビーマン 京ねぎ) 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	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 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) 冷奴のじゃこのせ (ちりめん 豆腐 ねぎ)	エネルギー 634kcal	ご飯 すまし汁 (ふ わかめ ねぎ) ■さんまのかば焼き 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	ご飯 たらの西京焼きと温野菜 (かばちゃ ブロッコリー) ほうれん草のくるみ和え (ほうれん草 にんじん くるみ)	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 ブロッコリー) ツナサラダ (ツナ きゅうり 大根 玉ねぎ レタス)	エネルギー 701kcal		
	22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (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 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 494kcal	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 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 プチパン 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 580kcal	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 ジャムパン パンネソテー (パンネ ハム 玉ねぎ ビーマン) コーヒー パイン缶	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	ご飯 チキン南蛮漬 (鶏肉 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ) トマトのマリネサラダ (トマト パプリカ 玉ねぎ 青しそ)	エネルギー 881kcal	すき焼き丼 (米 牛肉 糸こんにゃく 京ねぎ 焼き豆腐 干しいたけ グリンピース) お浸し (ほうれん草 しめじ にんじん かまぼこ) すまし汁 (えのき わかめ)	エネルギー 881kcal	シンガポールチキンライス (米 鶏肉 きゅうり しょうが ねぎ) 豆腐のとろみ煮 (豆腐 レタス 玉ねぎ) 大根の炒め物 (ごま 大根 にんじん)	エネルギー 788kcal	陽班女性リクエスト		エネルギー 895kcal	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 (牛レバー りんご グリンピース ブロッコリー)	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 (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)	エネルギー 721kcal	
夕食	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜) たまご豆腐 (たまご豆腐 かいわれ)	エネルギー 716kcal	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) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 810kcal	ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 卵 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 しめじ) たたきキュウリのピリ辛和え (ハム 春雨 にんじん きゅうり)	エネルギー 830kcal	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 みつば)	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 (あじ 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ) キャベツのゆかり和え (鶏ささみ キャベツ にんじん もやし)	エネルギー 695kcal		
	29 (月)		30 (火)													
朝食	ご飯 赤だし (ふ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼さば かまぼこ 奈良漬 納豆	エネルギー 612kcal	テーブルロール クロワッサン オムレツと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) オレンジ	エネルギー 501kcal	●9月25日 (木) 陽班女性リクエスト チキンカツカレー マカロニサラダ 野菜ジュース コーヒーゼリー								■旬の食材			
昼食	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) スパサラダ (スパゲティー ハム にんじん きゅうり)	エネルギー 862kcal	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) 青菜のお浸し (ちくわ 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 703kcal									さんま はも 太刀魚 梨 里芋 長なす ぶどう くり			
夕食	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) 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 733kcal	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	 これらの写真は、盛付イメージです。 											

