

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	1	2	3	4	5お誕生日メニュー
	ごはん はっほうさい 八宝菜 ブロッコリー炒め はるさめ 春雨サラダ	てんどん 天丼 すもの 酢の物 さわにわん 沢煮椀 ぶどう	ごはん とりにくて や や やさい 鶏肉の照り焼き 焼き野菜 ツナとかぼちゃのキッシュ コンソメスープ なし 梨	ごはん あかうお や 赤魚のホイル焼き なっとう 納豆とろろ きりぼしだいこん 切干大根サラダ みそしる 味噌汁	ごはん ぎょうぎ 餃子 エビチリ もやしのナムル ちゅうか 中華スープ
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g
	8	9	10お誕生日メニュー	11	12ご当地リレーメニュー
お昼ごはん	ごはん とりにく に 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト ブロッコリーの ドレッシング和え	ごはん たらのムニエル トマトのサラダ さといも 里芋サラダ	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げおろしポン酢 ごぼうサラダ すまし汁 きな粉ドーナツ	ごはん ぶたにく や 豚肉のにんにく焼き ほうれん草のお浸し かきたま汁	とうふ 豆腐ラーメン ゼリーフライ さといも にもの 里芋の煮物 なし 梨
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.8 g
	15 敬老の日	16	17	18 リクエストメニュー	19
	ごはん さつま芋のコロッケ じゃこピー奴 レタスのスープ	サラダうどん す たまご 巣ごもり卵 こまつな なっとうあ 小松菜の納豆和え はちみつりんご	ごはん おおば ササミと大葉のフリッター はるさめ すもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁	やきにくどん 焼肉丼 うさく だし巻き卵 すまし汁 みず 水ようかん	ごはん ぶたにく や 豚肉のくわ焼き もずく酢和え やさい 野菜スープ だいがくいも 大学芋
お昼ごはん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g
	22	23 秋分の日	24	25	26
	ごはん ぎゅうにくなす みそいた 牛肉と茄子の味噌炒め かぼちゃの煮物 きゅうりの塩昆布和え わかめスープ	オムハヤシライス フレンチサラダ パイナップル	つきみ 月見バーガー チョコフラワー アスパラの炒めサラダ ミネストローネ	ごはん さけ 鮭のチーズフライと ちくわの磯辺揚げ ようふう ちゃわんむ 洋風ミルク茶碗蒸し コンソメスープ	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き こんさい あまず いた 根菜の甘酢炒め なっとう 納豆とろろ すまし汁
	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g
お昼ごはん	29	30お誕生日メニュー	 9月12日(金) ご当地「埼玉県」 		
	ホットドック フレンチトースト とうふ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え やさい 野菜スープ	チャーハン からあ 唐揚げ やさい 野菜スティック ちゅうか 中華スープ			
	エネルギー 672 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.2 g	9月18日(木)リクエストメニュー テーマ「元気が出るごはん」 焼肉！うなぎ！という声が多くみられました。 		
	献立の内容・栄養価が一部変更する場合がございますが、ご理解の程、宜しく願い致します。				