

月	火	水	木	金
				ご飯 すき焼き 冬瓜のあんかけ トマトと フロッコリーのサラダ キャベツのツナ和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 577kcal 蛋白質 20.8g 脂質 23g 食塩 3.1g</small>
				4 ご飯 目鯛の塩焼き いこみこうや ぶきと豚バラの炒め物 青梗菜のわさび和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 465kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11.7g 食塩 3.2g</small>
11 ご飯 麻婆豆腐 えびしゅまい フロッコリーと エリンギのソテー ほうれん草のナムル 即席味噌汁 <small>1杯分 - 598kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.5g 食塩 3g</small>	12 ご飯 カレーの煮付け 肉じゃが 細切り昆布の炒め物 胡瓜と大根の 梅マヨおかか和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 540kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.4g 食塩 2.9g</small>	13 ご飯 ビーフカレー 野菜とツナの炒め物 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 <small>1杯分 - 656kcal 蛋白質 17g 脂質 27g 食塩 3.6g</small>	14 ご飯 さばのもろみ漬け ぜんまいの煮付け 大根と人参の煮物 小松菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 491kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.1g 食塩 2.9g</small>	15 ご飯 豚肉の生姜焼 さつま揚げの炒め物 里芋のずんだ和え 白菜の甘酢漬 即席味噌汁 <small>1杯分 - 656kcal 蛋白質 19.3g 脂質 24.5g 食塩 3g</small>
18 赤飯 ぶりの照り焼き 海老チリ 煮物 胡瓜の酢の物 芋きんとん/梨 即席味噌汁 <small>1杯分 - 630kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.6g 食塩 3.3g</small>	19 ご飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物 かぶの煮物 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 541kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.1g 食塩 3g</small>	20 ご飯 鮭の利休焼 切干し大根の ポン酢炒め がんもの煮物 小松菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 498kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.4g 食塩 2.7g</small>	21 ご飯 鶏肉の梅肉焼 南瓜の含煮 マカロニサラダ ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 501kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.4g 食塩 2.8g</small>	22 ご飯 白身魚の マッシュポテト焼 青梗菜のクリーム煮 ビーフン炒め 人参とレースンの マリネ 即席味噌汁 <small>1杯分 - 550kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.9g 食塩 2.8g</small>
25 ご飯 松風焼 チャプチェ 竹輪の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 558kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.1g 食塩 3.2g</small>	26 ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と豚挽肉の ピリ辛卵炒め ワトいなりの煮物 白菜の柚子和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 709kcal 蛋白質 31.7g 脂質 29.1g 食塩 3.2g</small>	27 ご飯 八宝菜 かにしゅうまい ほうれん草の くるみサラダ いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 588kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.9g 食塩 3.1g</small>	28 ご飯 あじフライ 車麩の煮物 大根と豚バラの炒め物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1杯分 - 577kcal 蛋白質 19g 脂質 21.4g 食塩 2.3g</small>	29 ご飯 照り焼チキン さつま芋のレモン煮 なすと桜えびの炒め物 青梗菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 581kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.9g 食塩 2.8g</small>

二十四節季 白露(9月8日~9月22日)

(初候 草露白 次候 鶉鳴 末候 玄鳥去)

夜間の気温が下がり、草花や木に朝露が宿り始める時期のこと。秋の鳥といわれる鶉の鳴りが聞こえだし、春にやってきた燕は子育てを終え南に帰る。夜空の月や星も綺麗に見えるころです。今年の中秋の名月(十五夜)は29日で満月と重なります。綺麗なお月様が見えると良いですね



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい