



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
十六穀米 鯖の塩焼き なすの揚げ浸し 肉じゃが ほうれん草の磯和え 即席みそ汁 I補給 - 680 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 31.7 g 食塩 2.7 g	ご飯 甘から豚れんこん ひじきの煮物 とうもろこしの香ばし揚げ 胡瓜と柚子の浅漬 即席みそ汁 I補給 - 603 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 24.5 g 食塩 2.9 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 (配) いこみこうや ふきの土佐煮 青梗菜のわさび和え 即席みそ汁 I補給 - 457 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.0 g 食塩 3.5 g	ご飯 チキン南蛮 南瓜のシナモン煮 きんぴらごぼう おくらの和え物 即席みそ汁 I補給 - 591 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g	ご飯 赤魚の粕漬 かぶの干草あんかけ 豚ひき肉と春雨のオムレツ炒め 小松菜の磯和え 即席みそ汁 I補給 - 420 kcal 蛋白質 20 g 脂質 6.0 g 食塩 4.8 g
8	9	10	11	12
ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ビーンズサラダ キャベツのゆかり和え 即席みそ汁 I補給 - 603 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.8 g	ご飯 白身魚のマヨ明太焼 三色いなりの煮物 ブロッコリーとエリンギのリゼ 白菜の土佐和え 即席みそ汁 I補給 - 519 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい なすと桜えびの炒め物 豆苗のナムル 即席みそ汁 I補給 - 640 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 26.7 g 食塩 2.8 g	ご飯 カレイの煮付け 細切り昆布の炒め物 小松菜とジャコの煮浸し 竹輪と隠元のピリ辛和え 即席みそ汁 I補給 - 470 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 8.3 g 食塩 4.2 g	ご飯 鶏肉の梅肉焼 冬瓜のきんぴら マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え 即席みそ汁 I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.4 g 食塩 2.8 g
15	16	17	18	19
赤飯 鯖のみりん醤油漬け 海老チリ 煮物 胡瓜の酢の物 芋きんとん/和菓子 即席みそ汁 I補給 - 589 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 7.7 g 食塩 3.4 g	ご飯 松風焼 厚揚げのそぼろがけ 大根と人参の煮物 かぶの塩昆布和え 即席みそ汁 I補給 - 581 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.5 g 食塩 3.1 g	ご飯 ほっけの幽庵焼 卵とじ かぶの煮物 白菜の甘酢漬 即席みそ汁 I補給 - 439 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 4.8 g	ご飯 とんかつ 蓮根とキノコのがり炒め がんもの煮物 青梗菜の磯和え 即席みそ汁 I補給 - 591 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.8 g 食塩 2.9 g	ご飯 鯖の味噌煮 切干し大根のホリ酢炒め 里芋のずんだ和え 小松菜のゆかり和え 即席みそ汁 I補給 - 609 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g
22	23	24	25	26
ご飯 茄子と鶏肉のトマト煮 野菜とツナの炒め物 長芋のバター醤油炒め セロリのレモン漬け 即席みそ汁 I補給 - 617 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g	山菜釜飯 鯖の塩焼き 小松菜と挽肉の卵炒め 車麩の煮物 大根と水菜の梅和え 和菓子 即席みそ汁 I補給 - 595 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.8 g 食塩 3.2 g	ご飯 照り焼チキン ビーフン炒め 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 即席みそ汁 I補給 - 481 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	ご飯 魚のムニエル 青梗菜のクリーム煮 なすの揚げ浸し 人参とレタスのマリネ 即席みそ汁 I補給 - 554 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.9 g 食塩 3.0 g	ご飯 八宝菜 春巻き ほうれん草のくるみサラダ もやしの加減風味和え 即席みそ汁 I補給 - 660 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 30.1 g 食塩 3.1 g
29	30			
ご飯 あじフライ 冬瓜のあんかけ チャプチェ 胡瓜の生姜醤油漬け 即席みそ汁 I補給 - 494 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.5 g	ご飯 すき焼き さつま芋のレモン煮 筍と桜えびの炒め物 枝豆とトマトのおろし和え 即席みそ汁 I補給 - 583 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.0 g 食塩 3.6 g			

9月の花 オミナエシ (女郎花)

直立した細い茎に黄色い小さな細花を多数つけて散房上に咲くの特徴の女郎花。8～9月に見頃を迎えます。秋の七草のひとつ。万葉集・源氏物語など歴史的書物にも取り上げられており日本でも古くから親しまれています。



*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。