



							9月1日(金)	9月2日(土)															
朝食	夕食	9月3日(日)		9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)		9月9日(土)									
		御飯280g 冷やし中華 チキンナゲット		お弁当		御飯280g ビーフシチュー トマトサラダ		お弁当		御飯280g 中華丼 ゼリー		お弁当		御飯280g 担々麺 胡瓜の浅漬け									
		御飯280g 豚キムチ うずら卵ウィンナー串 ほうれん草のすまし汁		御飯280g エビフライ チキン南蛮 野菜サラダ ミネストローネ		御飯280g ミンチカツ&コロケ パンサンスー もやしの味噌汁		御飯280g 回鍋肉 シュウマイ 中華風コーンスープ		御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ 肉じゃが 味噌汁)		御飯280g 魚の竜田揚げ ポロネーゼ 卵スープ		御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 胡瓜と玉子の揚げ けんちん汁		御飯280g 豚肉とエリンギのみそ炒め ほうれん草のナムル ワンタンスープ							
		エネルギー	2467 kcal	3067 kcal	2213 kcal	2283 kcal	2130 kcal	2481 kcal	2340 kcal	たんぱく質	83.7 g	110.7 g	64.2 g	88.6 g	62.1 g	84.2 g	85.0 g	脂質	59.5 g	118.8 g	51.9 g	49.2 g	56.3 g
朝食	夕食	9月10日(日)		9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15日(金)		9月16日(土)									
		御飯280g 冷やしうどん 浅漬け		お弁当		御飯280g キーマカレー 野菜サラダ		お弁当		御飯280g 牛丼 ゼリー		お弁当		御飯280g チャンポン 餃子									
		御飯280g 豚フライ 炒り鶏 じゃが芋の味噌汁		御飯280g 煮込みハンバーグ フライドポテト にんじんグラッセ 野菜揚げ 洋風トマトスープ		御飯280g 鶏肉ののりマスタード レンコンきんぴら 豚汁		御飯280g 八宝菜 コロケ ワカメスープ		御飯280g 油淋鶏 マカロニサラダ 清汁		御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め エビシュウマイ 中華風若布スープ		御飯280g 魚の甘酢揚げ ジャーマンポテト すまし汁									
		エネルギー	2308 kcal	2834 kcal	2554 kcal	2408 kcal	2470 kcal	2797 kcal	2358 kcal	たんぱく質	80.4 g	83.6 g	79.0 g	72.1 g	92.6 g	96.1 g	69.9 g	脂質	43.1 g	103.4 g	91.0 g	74.2 g	76.8 g
朝食	夕食	9月17日(日)		9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		9月23日(土)									
		御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ		御飯280g 青椒肉絲 シュウマイ ワカメスープ		御飯280g ポークカレー 野菜サラダ		お弁当		御飯280g 親子丼 ゼリー		お弁当		御飯280g あんかけ焼きそば 胡瓜とワカメの酢の物									
		御飯280g 焼肉炒め 揚げチーズ串 大根のみそ汁		御飯280g 鶏唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ		御飯280g 鶏つくねの照りマヨ エビフリッター 豚汁		ピュッフェ		御飯280g ミンチカツ&イカフライ 人参しりしり 味噌汁		御飯280g すき焼き 白身魚フリッター すまし汁(わかめ)		御飯280g かつお もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁									
		エネルギー	2587 kcal	2681 kcal	2379 kcal	2107 kcal	2222 kcal	2533 kcal	2339 kcal	たんぱく質	89.8 g	103.1 g	65.6 g	65.2 g	67.1 g	98.2 g	71.3 g	脂質	68.2 g	93.3 g	69.6 g	45.4 g	50.7 g
朝食	夕食	9月24日(日)		9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)		9月30日(土)									
		御飯280g ジャージャー麺 三色ナムル		お弁当		御飯280g チキンカレー 海藻サラダ		お弁当		御飯280g 三色丼 ゼリー		お弁当		御飯280g かきあげうどん 浅漬け									
		御飯280g 酢豚 ポテトサラダ 野菜スープ		御飯280g 回鍋肉 かぼちゃコロケ(チーズ) 豆腐の清汁		御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 筑前煮 南瓜の味噌汁		御飯280g 牛肉とレンコンの炒め煮 チーズポテト キャベツのスープ		御飯280g 鶏唐揚げ 小松菜のおかかマヨ 野菜のスープ		御飯280g 麻婆豆腐 トマトと蒸し鶏の揚げ 中華風ワカメスープ		御飯280g カリパチキン 卵サラダ すまし汁									
		エネルギー	2681 kcal	2568 kcal	2262 kcal	2347 kcal	2358 kcal	2634 kcal	2374 kcal	たんぱく質	86.0 g	84.1 g	69.5 g	82.5 g	81.4 g	99.5 g	74.8 g	脂質	82.2 g	83.1 g	59.7 g	67.7 g	74.4 g
朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食									
御飯280g 豚キムチ うずら卵ウィンナー串 ほうれん草のすまし汁		御飯280g エビフライ チキン南蛮 野菜サラダ ミネストローネ		御飯280g ミンチカツ&コロケ パンサンスー もやしの味噌汁		御飯280g 回鍋肉 シュウマイ 中華風コーンスープ		御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ 肉じゃが 味噌汁)		御飯280g 魚の竜田揚げ ポロネーゼ 卵スープ		御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 胡瓜と玉子の揚げ けんちん汁		御飯280g 豚肉とエリンギのみそ炒め ほうれん草のナムル ワンタンスープ									
エネルギー		2467 kcal		3067 kcal		2213 kcal		2283 kcal		2130 kcal		2481 kcal		2340 kcal									
たんぱく質		83.7 g		110.7 g		64.2 g		88.6 g		62.1 g		84.2 g		85.0 g									
脂質		59.5 g		118.8 g		51.9 g		49.2 g		56.3 g		78.1 g		46.2 g									
朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食									
御飯280g 冷やしうどん 浅漬け		お弁当		御飯280g キーマカレー 野菜サラダ		お弁当		御飯280g 牛丼 ゼリー		お弁当		御飯280g チャンポン 餃子											
エネルギー		2308 kcal		2834 kcal		2554 kcal		2408 kcal		2470 kcal		2797 kcal		2358 kcal									
たんぱく質		80.4 g		83.6 g		79.0 g		72.1 g		92.6 g		96.1 g		69.9 g									
脂質		43.1 g		103.4 g		91.0 g		74.2 g		76.8 g		110.5 g		53.2 g									
朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食									
御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ		御飯280g 青椒肉絲 シュウマイ ワカメスープ		御飯280g ポークカレー 野菜サラダ		お弁当		御飯280g 親子丼 ゼリー		お弁当		御飯280g あんかけ焼きそば 胡瓜とワカメの酢の物											
エネルギー		2587 kcal		2681 kcal		2379 kcal		2107 kcal		2222 kcal		2533 kcal		2339 kcal									
たんぱく質		89.8 g		103.1 g		65.6 g		65.2 g		67.1 g		98.2 g		71.3 g									
脂質		68.2 g		93.3 g		69.6 g		45.4 g		50.7 g		87.3 g		50.0 g									
朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食									
御飯280g ジャージャー麺 三色ナムル		お弁当		御飯280g チキンカレー 海藻サラダ		お弁当		御飯280g 三色丼 ゼリー		お弁当		御飯280g かきあげうどん 浅漬け											
エネルギー		2681 kcal		2568 kcal		2262 kcal		2347 kcal		2358 kcal		2634 kcal		2374 kcal									
たんぱく質		86.0 g		84.1 g		69.5 g		82.5 g		81.4 g		99.5 g		74.8 g									
脂質		82.2 g		83.1 g		59.7 g		67.7 g		74.4 g		73.6 g		61.2 g									

