

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
9月1日	アジの野菜入り甘酢煮	9月1日	焼き鳥風	9月1日	豚肉と大根のバター醤油風味	9月1日	白身魚フライ	9月1日	関西風オムレツ	9月1日	昆布豆
8日	オクラのごま和え	8日	キャベツのピリ辛漬け	1日	キャベツのゆかり和え	2日	カリフラワー甘酢和え	2日	チンゲン菜ときのこのソテー	2日	根菜の五目煮
火	さつま芋のケチャップ煮	火	野菜の甘酢炒め	5日	サゲじゃが	2日	大根のうま煮	9日	ひじきサラダ	火	エネルギー 431kcal
	ツナマカロニサラダ		大根サラダ	火	小松菜の辛子和え	火	れんこんの生姜炒め	火	塩分 1.6g		
	エネルギー 474kcal		エネルギー 423kcal		エネルギー 404kcal		エネルギー 447kcal				
	塩分 1.2g		塩分 1.3g		塩分 1.4g		塩分 1.5g				
9月2日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	9月2日	豚しゃぶ	9月2日	マスタードマヨチキン	9月2日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	9月2日	牛肉とポテトのガリパタソース	9月2日	
3日	ツナのあっさり煮	3日	チンゲン菜の煮浸し	1日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	2日	オクラの梅和え	3日	ツナのあっさり煮	3日	
水	肉じゃが	水	おでん風煮物	6日	田舎煮	水	和風マカロニ	0日	豚肉とこんにゃく炒め	0日	
	中華風もやし炒め		蕨とアサリの煮物	水	ほうれん草のツナ和え	水	ソーセージのボトフ風	水	チンゲン菜ともやしのナムル	水	エネルギー 471kcal
	エネルギー 448kcal		エネルギー 417kcal		エネルギー 459kcal		エネルギー 481kcal		塩分 1.8g		
	塩分 1.9g		塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 2.6g				
9月3日	海老としめじの玉子とじ(井)	9月3日	サバの塩焼き	9月3日	鶏のスライス炒め	9月3日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ				
0日	ほうれん草の辛子和え	0日	牛蒡の当座煮	1日	若竹煮	2日	切り昆布としめじの煮もの				
木	大根さくら漬	木	ハムとキャベツのマリネ	7日	炒り豆腐	4日	はんぺんと野菜の田舎煮				
	エネルギー 416kcal		エネルギー 488kcal	木	小松菜のおひたし	木	チンゲン菜とコーンの中巻炒め				
	塩分 2.9g		塩分 1.6g		エネルギー 439kcal		エネルギー 415kcal				
					塩分 1.9g		塩分 2.3g				
9月4日	煮込みハンバーグ(トマト)	9月4日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め(6月-9月限定)	9月4日	豚の生姜焼き	9月4日	鶏肉と里芋のカレー煮				
金	もやしのナムル	金	大豆五目煮	1日	ポテトソテー	2日	ふろふき大根				
	肉焼きそば		茄子と厚揚げの照り炒め	8日	茄子とこんにゃくの煮浸し	5日	野菜のバジル炒め				
	あさりとりじゃが芋のクリーム煮		小松菜の胡麻和え	日	シェルマカロニサラダ	日	春菊のごまよごし				
	ごぼうサラダ		エネルギー 456kcal	金	エネルギー 472kcal	金	エネルギー 434kcal				
	エネルギー 526kcal		塩分 1.7g		塩分 1.7g		塩分 1.7g				
	塩分 2.9g										
9月5日	いかの天ぷらカレー南蛮	9月5日	鶏肉と水菜のおろしポン酢	9月5日	味噌つくね	9月5日	チキンカツ				
土	三色和え	土	茹でインゲン	月	茹でインゲン	月	梅春雨				
	ねぎとちわのねた		彩りしんじょう	1日	ほうれん草の煮浸し	2日	ごぼうサラダ				
	青菜とチャーシューの刻み炒め		豚肉とこんにゃく炒め	9日	豆腐の和風煮	6日	さつま芋のトマトソース煮				
	ツナとキャベツの炒め物		マカロニトマトソース	日	柚子風味サラダ	日	白菜の錦和え				
	エネルギー 467kcal		エネルギー 467kcal	土	エネルギー 464kcal	土	エネルギー 494kcal				
	塩分 2.2g		塩分 2.0g		塩分 2.3g		塩分 1.6g				
9月6日	ハッシュドビーフ	9月6日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	9月6日	チキンカレー	9月6日	豚肉の甘辛炒め				
日	濃厚ポテトサラダ	日	牛蒡煮	月	オクラとコーンのおろし和え	2日	じゃが芋のそぼろあんかけ				
	海老の和風玉子とじ		じゃが芋のマーボー炒め	0日	ズッキーニとチキンのトマト煮	7日	あさりと玉葱の酒蒸し				
	すき昆布煮		ミモザ風はんぺん温サラダ	日	山菜煮	日	小松菜と油揚げの煮浸し				
	エネルギー 445kcal		ほうれん草のおひたし	日	エネルギー 431kcal	日	エネルギー 461kcal				
	塩分 2.2g		エネルギー 479kcal		塩分 2.5g		塩分 2.0g				
			塩分 2.0g								
9月7日	和風ロールキャベツ	9月7日	野菜と豚肉のカレー炒め	9月7日	ツナオムレツ	9月7日	和風ハンバーグ				
月	茹でブロッコリー	月	さつま芋の甘露煮	月	もやしの梅風味	月	ベベロンチーノマカロニ				
	エノキ茸の煮浸し		高野豆腐のがめ煮	2日	豆腐の煮やっこ	2日	南瓜煮				
	味噌田菜		切干大根とひじきの旨煮	1日	ボークチャップ	8日	筑前煮				
	さつま芋もサラダ		エネルギー 448kcal	日	キャベツのレモン酢和え	日	竹輪と昆布の炒り煮				
	エネルギー 391kcal		塩分 1.6g	月	エネルギー 478kcal	月	エネルギー 476kcal				
	塩分 1.8g				塩分 2.0g		塩分 2.5g				

