

日付	昼 食				日付	昼 食					
09/01 (金)	かぼち ゃの ご ま和え	マンゴ	ゴボウ 煮合い	カロリー(kcal)	203.8	09/09 (土)	かぼち ゃ煮	ぶどう	青梗菜と油 揚げの煮び たし	カロリー(kcal)	216.0
				タンパク質(g)	7.3					タンパク質(g)	7.1
				脂質(g)	8.3					脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	26.5					炭水化物(g)	29.0
	豆腐そぼろあん 包みといんげん の煮物		グリー ンピー スのソ テー	塩分(g)	2.3		ふんわり卵 中華 あん くわいの炒め煮		麩の梅醤油 和え	塩分(g)	2.1
09/02 (土)	彩り舞 茸	洋ナシ	ほうれ ん草の ごま和 え	カロリー(kcal)	239.3	09/11 (月)	五目枝 豆	りんご	マロニーの 酢の物	カロリー(kcal)	210.0
				タンパク質(g)	9.3					タンパク質(g)	10.1
				脂質(g)	11.8					脂質(g)	4.5
				炭水化物(g)	23.9					炭水化物(g)	33.6
	鶏肉のくわ焼風 煮込み		里芋煮	塩分(g)	1.7		たっぷり野菜と いか団子		大根とベー コンの和風 煮	塩分(g)	2.6
09/04 (月)	肉だん ご	パイン	春雨の オイス ターソ ース和 え	カロリー(kcal)	207.0	09/12 (火)	じゃが 芋ごま 金平	白桃	昆布のやわ らか煮	カロリー(kcal)	201.7
				タンパク質(g)	15.3					タンパク質(g)	13.0
				脂質(g)	6.5					脂質(g)	4.3
				炭水化物(g)	20.7					炭水化物(g)	26.9
	ホキの煮物 中 華風		ささげ と干し 海老の 和え物	塩分(g)	2.7		ホキみりん焼き 人参の土佐煮		グリーンピ ース卵とじ	塩分(g)	2.4

09/05 (火)	なすの旨煮	みかん	おぼろひじき	カロリー(kcal)	241.8	09/13 (水)	畑菜と桜海老のお浸し	つぼ漬	マカロニの胡麻ドレッシング和え	カロリー(kcal)	270.3
				タンパク質(g)	12.7					タンパク質(g)	12.8
				脂質(g)	15.5					脂質(g)	11.4
				炭水化物(g)	12.5					炭水化物(g)	28.7
	豚肉と白菜の蒸し煮		からし菜のしらす和え	塩分(g)	1.7		鶏肉の治部煮		さつまいもの甘露煮	塩分(g)	2.2
09/06 (水)	春菊あっさり和え	しば漬	きんぴらゴボウ	カロリー(kcal)	237.8	09/14 (木)	ザーサイともやしのナムル	パイン	卵の花	カロリー(kcal)	257.5
				タンパク質(g)	10.5					タンパク質(g)	8.5
				脂質(g)	10.7					脂質(g)	15.5
				炭水化物(g)	24.3					炭水化物(g)	18.9
	牛肉と里芋の煮物		大根の海老おぼろあんかけ	塩分(g)	2.5		豚肉とキャベツのみぞれ煮		れんこんとほうれん草の和え物	塩分(g)	2.2
09/07 (木)	ぜんまい煮	黄桃	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	268.4	09/15 (金)	ゴーヤチャンプル	みかん	しろ菜のおかか煮	カロリー(kcal)	202.8
				タンパク質(g)	13.3					タンパク質(g)	16.0
				脂質(g)	17.5					脂質(g)	8.3
				炭水化物(g)	13.1					炭水化物(g)	14.8
	さば塩焼もやしと人参のナムル		ブロッコリーのお浸し	塩分(g)	2.4		メバル(メヌケ)塩焼かぼちゃのごま和え		肉焼売	塩分(g)	1.9
09/08	えびだんご	豆きんとん	キャベツとソーセージのソテー	カロリー(kcal)	209.0	09/16	ずいきと揚げの炊き合わせ	黄桃	ころころサラダ	カロリー(kcal)	206.0
				タンパク質(g)	11.4					タンパク質(g)	17.0
				脂質(g)	9.8					脂質(g)	7.7

(金)			炭水化物(g)	18.9	(土)			炭水化物(g)	16.9
	銀ひらす有馬煮 茄子のごま味噌 和え	湯葉と 壬生菜	塩分(g)	1.7		赤魚とカリフラ ワアの洋風煮	小松菜のご ま和え	塩分(g)	1.8

09/18 (月)	おくら とおか か	ぶどう	マカロ ニナポ リタン	カロリー(kcal)	201.1	09/26 (火)	もやし とイン ゲンの 炒め煮	白桃	茶切り昆布 煮	カロリー(kcal)	238.5
				タンパク質(g)	13.3					タンパク質(g)	13.5
				脂質(g)	7.1					脂質(g)	10.9
				炭水化物(g)	20.6					炭水化物(g)	20.4
	鶏肉と野菜の寄 せ煮	黄金て まり	塩分(g)	1.6		鶏肉の南蛮煮	炒り豆腐	塩分(g)	2.0		

09/19 (火)	くわい の炒め 煮	洋ナシ	カリフ ラワー の甘酢 漬け	カロリー(kcal)	203.1	09/27 (水)	茄子の 揚げ煮	白花豆	ひじきのヘル シーサラ ダ	カロリー(kcal)	218.1
				タンパク質(g)	14.4					タンパク質(g)	15.4
				脂質(g)	5.2					脂質(g)	9.1
				炭水化物(g)	24.7					炭水化物(g)	20.8
	えびと大根のけ んちん煮	枝豆そ ぼる	塩分(g)	2.2		えびと白菜の煮 物	わらび煮	塩分(g)	2.1		

09/20 (水)	中華風 春雨サ ラダ	白桃	千切り 高野の 含め煮	カロリー(kcal)	203.8	09/28 (木)	モロヘ イヤの おひた し	みかん	京風春雨煮	カロリー(kcal)	245.4
				タンパク質(g)	16.3					タンパク質(g)	12.6
				脂質(g)	7.4					脂質(g)	13.9
				炭水化物(g)	18.1					炭水化物(g)	16.5
	ホキ生姜しょう 油焼き	からし 苳の締	塩分(g)	1.7		さば照焼 高野豆腐の五日	ゴボウ煮合 い	塩分(g)	2.1		

	旬彩焼 (野菜寄せ)	りごま和え													
09/21 (木)	いんげん生姜醤油和え	金時豆	切干大根煮	カロリー(kcal)	218.5	09/29 (金)	ほうれん草のおかか和え	つぼ漬	フレンチツナサラダ	カロリー(kcal)	220.4				
				タンパク質(g)	8.0						タンパク質(g)	8.1			
				脂質(g)	8.5						脂質(g)	13.5			
				炭水化物(g)	26.5						炭水化物(g)	16.2			
	なすとほうれん草のそぼろ和え	しそひじき		塩分(g)	1.8		牛肉と大根の煮物		ザーサイともやしのナムル	塩分(g)	2.4				
09/22 (金)	きくらげ菊花	パイン	ブロッコリーとカラフルの洋風和え	カロリー(kcal)	305.1	09/30 (土)	白ごまさつまいも	パイン	小松菜煮びたし	カロリー(kcal)	224.1				
				タンパク質(g)	11.9						タンパク質(g)	7.5			
				脂質(g)	22.0						脂質(g)	5.9			
				炭水化物(g)	13.8						炭水化物(g)	35.7			
	豚肉とわかめのごまドレ和え	五目きんぴら		塩分(g)	1.7		鶏唐揚げの甘酢あんかけ		昆布のやわらか煮	塩分(g)	2.5				
09/23 (土)	大根のゆかり和え	おはぎ	カレー卵の花	カロリー(kcal)	221.8										
				タンパク質(g)	14.3										
				脂質(g)	7.6										
				炭水化物(g)	24.3										
	シマホッケ塩焼きのこと油揚げの甘辛炒め	ほうれん草のごま和え		塩分(g)	1.7										

09/25 (月)	揚げ豆腐餡かけ	国産福神漬	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	203.6	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						
				タンパク質(g)	7.4							
	脂質(g)	9.4										
	炭水化物(g)	22.9										
塩分(g)	2.4											
キャベツと豚肉の旨煮		畑菜とゆばのお浸し										