

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
屋食 今月の1人当たりの栄養量 エネルギー373kcal たんぱく質17.8g 脂質16.4g カルシウム197mg 鉄分1.8mg 塩分1.7g	『実りの秋』 	朝晩、少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になってきました。秋は「実りの秋」と言われ、夏場に太陽の日差しをいっぱい浴びて育った作物がたくさん収穫できる時期。主な旬の食材は、鮭、さんま、さつまいも、しめじ、栗、梨などたくさんあります。旬の食材は、通常より栄養が豊富。旬の食べ物を食べて、毎日元気に過ごしましょう!!		1	2			
				青菜ときのこのスープ 鶏のマーマレード煮 ポテトサラダ 果物	中華丼 わかめスープ 果物			
午後	牛乳 パナナ せんべい	牛乳 パン	4	5	6	7	8	9
屋食 春雨スープ 焼肉 もやしと人参のナムル 果物	小松菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 果物	カレーライス コンソメスープ サラスパサラダ 果物	なすのみそ汁 あじメンチ ひじき煮 果物	豆腐のすまし汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え 果物	心の卵としじみ 大根のみそ汁 果物			
午後	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 スナックスティック	ヨーグルト せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 デニッシュパン	牛乳 パン		
	11	12	13	14	15	16		
屋食 芋の子汁 サンマのレモン煮 三色和え 果物	根菜のスープ 麻婆豆腐 ブロccoliのおかか和え 果物	肉うどん 焼売 キャベツと胡瓜の浅漬け 果物	さつまい汁 タラの西京焼き すき昆布煮 果物	ニラ玉スープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ 果物	ハヤシライス 野菜スープ 果物			
午後	牛乳 原宿ドック	プリン せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 マーラーカオ	牛乳 せんべい	牛乳 パン		
	18	19	20	21	22	23		
敬老の日 	玉ねぎのみそ汁 肉団子 かぼちゃサラダ 果物	もずくスープ ポークビーンズ キャベツのゆかり和え 果物	キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物	麺スープ 豚肉となすのみそ炒め 青菜のおひたし 果物	秋分の日 			
午後		牛乳 あんぱん	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 カステラサンド			
	25	26	27	28	29	30		
屋食 心のすまし汁 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ 果物	じゃが芋のみそ汁 白身魚フライ キャベツの塩昆布和え 果物	野菜ラーメン チキンナゲット ポリポリ胡瓜 果物	豆腐ときのこのみそ汁 さばの香味焼き マカロニサラダ 果物	シチュー ハンバーグ ブロccoliとコーンのソテー お月見ゼリー				
午後	牛乳 せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ふかし芋	牛乳 米粉スティックケーキ			

・ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

※ 9月13日、27日は、白ごはんを少し持ってきてください