

|    | 月曜日<br>2   | 火曜日<br>3   | 水曜日<br>4                                  | 木曜日<br>5                             | 金曜日<br>6                                  | 土曜日<br>7  |  |
|----|--|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 屋食 | なめこのみそ汁<br>肉じゃが<br>青菜ののり和え<br>果物   | チンゲン菜のスープ<br>鶏のにんにく醤油煮<br>サラスパサラダ<br>果物  | さつまいものみそ汁<br>鮭のマヨコーン焼き<br>小松菜のおかか和え<br>果物 | 青菜のみそ汁<br>白身魚のフライ<br>切干大根の炒め煮<br>果物  | なすのミートソースパスタ<br>コンソメスープ<br>野菜サラダ<br>果物    | とり丼<br>豆腐のみそ汁<br>果物   |  |
| 午後 | 牛乳 ビスケット   | 牛乳 蒸しパン  | ゼリー せんべい                                  | 牛乳 ピザパン                              | 牛乳 クッキー                                   | 牛乳 パン   |  |
| 屋食 | 9  | 10   | 11  | 12                                   | 13  | 14  |  |
| 屋食 | 玉ねぎのみそ汁<br>アジメンチ<br>さつまいものサラダ<br>果物  | もずくのすまし汁<br>マーボー豆腐<br>ナムル野菜<br>果物  | 焼きそば<br>中華スープ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>ゼリー       | 豚汁<br>さんまのレモン煮<br>中華サラダ<br>果物        | 卵とコーンのスープ<br>ササミの磯辺揚げ<br>キャベツのゆかり和え<br>果物 | ハヤシライス<br>野菜スープ<br>果物   |  |
| 午後 | 牛乳 青のりラスク  | 牛乳 ジャムサンド  | ミロ プリッツ                                   | 牛乳 せんべい                              | 牛乳 せんべい                                   | 牛乳 パン   |  |
| 屋食 | 16   | 17   | 18  | 19                                   | 20  | 21  |  |
| 屋食 | 敬老の日<br>  | <十五夜メニュー><br>パンプキンスープ<br>うさぎ型ハンバーグ<br>コロコロサラダ<br>十五夜デザート    | きのこうどん<br>クロック<br>キャベツの塩昆布和え<br>果物        | 芋の子汁<br>ほっけのみりん漬け焼き<br>ひじきの炒め煮<br>果物 | 豆苗のスープ<br>カレー風味のトマト煮<br>春雨サラダ<br>果物       | 豚丼<br>わかめのみそ汁<br>果物   |  |
| 午後 |  | 牛乳 あんぱん  | 牛乳 せんべい                                   | 牛乳 カステラサンド                           | 牛乳 クッキー                                   | 牛乳 パン   |  |
| 屋食 | 23   | 24   | 25  | 26                                   | 27  | 28  |  |
| 屋食 | 秋分の日<br> | 小松菜のみそ汁<br>肉団子<br>マカロニサラダ<br>果物  | 塩ラーメン<br>さつまいもスティックフライ<br>ポリポリ胡瓜<br>ゼリー   | 筑前煮風スープ<br>サバの香味焼き<br>青菜のごま和え<br>果物  | えのきのみそ汁<br>チキンみそカツ<br>ポテトサラダ<br>果物        | 運動会<br> |  |
| 午後 |  | ヨーグルト せんべい   | 牛乳 ビスケット                                  | 牛乳 きな粉蒸しパン                           | ゼリー せんべい                                  |   |  |
| 屋食 | 30   | 【夏の疲れの回復のために、生活リズムを整えていきましょう】<br>①野菜を食べて、免疫力を上げましょう。<br>②酢やレモンなどに含まれるクエン酸を摂り、疲れの回復に。さっぱり飲める「はちみつレモン」がおすすめです。<br>③肉や魚、大豆などの良質なたんぱく質を摂りましょう。<br>④早寝早起き、軽い運動をすることで、夏休みや暑さで乱れがちだった生活リズムを整えていきましょう。 |   |                                      |   |        | 今月の1人当たりの栄養量<br>エネルギー386kcal<br>たんぱく質16.9g<br>脂質15.0g<br>カルシウム190mg<br>鉄分1.8mg<br>塩分1.7g |
| 午後 | 牛乳 りんごのケーキ   |  |   |                                      |   |   |  |

・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6日、11日、18日、25日は、白ごはんを少し持ってきてください