

	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7	
昼食	なめこのみそ汁 肉じゃが 青菜ののり和え 果物	チンゲン菜のスープ 鶏のにんにく醤油煮 サラスパサラダ 果物	さつまいものみそ汁 鮭のマヨコーン焼き 小松菜のおかか和え 果物	青菜のみそ汁 白身魚のフライ 切干大根の炒め煮 果物	なすのミートソースパスタ コンソメスープ 野菜サラダ 果物	とり丼 豆腐のみそ汁 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	
9 10 11 12 13 14							
昼食	玉ねぎのみそ汁 アジメンチ さつまいものサラダ 果物	もずくのすまし汁 マーボー豆腐 ナムル野菜 果物	焼きそば 中華スープ ブロッコリーのツナ和え ゼリー	豚汁 さんまのレモン煮 中華サラダ 果物	卵とコーンのスープ ササミの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え 果物	ハヤシライス 野菜スープ 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	
16 17 18 19 20 21							
昼食	敬老の日 	<十五夜メニュー> パンプキンスープ うさぎ型ハンバーグ コロコロサラダ 十五夜デザート 	きのこうどん クロック キャベツの塩昆布和え 果物	芋の子汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 果物	豆苗のスープ カレー風味のトマト煮 春雨サラダ 果物	豚丼 わかめのみそ汁 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	
23 24 25 26 27 28							
昼食	秋分の日 	小松菜のみそ汁 肉団子 マカロニサラダ 果物	塩ラーメン さつまいもスティックフライ ポリポリ胡瓜 ゼリー	筑前煮風スープ サバの香味焼き 青菜のごま和え 果物	えのきのみそ汁 チキンみそカツ ポテトサラダ 果物	運動会 	
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		
30							
昼食	クリームシチュー 春巻き キャベツのサラダ 果物	【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】 ①野菜を食べて、免疫力を上げましょう。 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。 ③肉や魚、大豆などの良質なたんぱく質を摂りましょう。 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 エネルギー386kcal たんぱく質16.9g 脂質15.0g カルシウム190mg 鉄分1.8mg 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