

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる																																			
1 火	食パン 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨スープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 菜飯おにぎり 春雨スープ	・鶏もも・木綿豆腐 ・削り節・普通牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・はるさめ・ごま油・いりごま ・精白米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・にんじん・チンゲン菜 ・緑豆もやし・キャベツ・小松菜・バナナ																																			
2 水	ご飯 根菜カレー じゃが芋のコロコロサラダ ほうれんそうのスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 パナナケーキ 乳酸飲料	・鶏ひき肉・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・ごぼう ・れんこん・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう ・バナナ																																			
3 木	ご飯 鯖の香味照り焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 人参とたまねぎの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 五目焼きそば	・さば・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・いりごま ・中華めん	・きゅうり・りょくとうもやし ・にんじん・たまねぎ・みかん缶詰 ・キャベツ・だいずもやし																																			
4 金	ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 切干大根のサラダ キャベツとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油・マーガリン ・上白糖 ・調合油	・にんじん ・切干しだいこん・きゅうり ・りょくとうもやし ・キャベツ・たまねぎ																																			
5 土	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏もも肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨドレ・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・くりかぼちゃ																																			
7 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き きゃべつとツナのサラダ 万ネギと豆腐の味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 しらすトースト	・鶏もも肉 ・かつお油漬缶詰 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・ごま油 ・いりごま ・食パン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒・こねぎ ・パインアップル缶詰・青のり																																			
8 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつとチーズのサラダ 大根と小松菜の味噌汁 梨	麦茶 ビスケット 牛乳 コーンフレーククッキー	・豚肉 ・淡色辛みそ・プロセスチーズ ・豆乳・普通牛乳	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖・ごま油・マーガリン ・薄力粉・コーンフレーク	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・きゅうり・ひじき・きゃべつ ・だいこん・こまつな・なし																																			
9 水	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め 小松菜のすまし汁 バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おかかおにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・かつお節	・ごま油・うどん ・調合油・上白糖・片栗粉 ・精白米	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ・こまつな・バナナ ・焼きのり																																			
10 木	ご飯 鯖の韓国風照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 さつまいも蒸しパン	・あじ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・ごま油・調合油・マーガリン ・さつまいも・薄力粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・乾ひじき・にんじん・さいいんげん ・キャベツ・にんじん・みかん缶詰																																			
11 金	麦ご飯 和風ハンバーグ きんぴらごぼう わかめと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・パン粉・いりごま ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・ごぼう ・にんじん・乾わかめ																																			
12 土	スタミナ豚丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ゼリー せんべい	・豚肉 ・木綿豆腐	・精白米・調合油・上白糖	・たまねぎ・にら・にんにく・オレンジ ・しょうが・エリンギ・青ねぎ																																			
14 月	ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ ほうれん草とたまねぎの味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 レーズンクッキー	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま・薄力粉・マーガリン	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・りょくとうもやし・レーズン ・パインアップル缶詰・トマトケチャップ																																			
15 火	ご飯 鶏肉の甘辛煮 小松菜のおひたし お鮎と水菜の味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 星食べよ	・若鶏もも・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・車ふ	・たまねぎ・こまつな・にんじん ・みずな・りんご・黄桃缶 ・れんこん																																			
16 水	ご飯 かけいの煮付け ブロッコリーのこま和え さつまいもと油揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 いももち	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・さつまいも ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・ブロッコリー ・人参																																			
17 木	キャロットライス チキンカツ キャベツのコールスロー ほうれん草のスープ オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏もも ・普通牛乳・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・マーガリン ・上白糖・マヨドレ ・ごま油	・にんじん・キャベツ・きゅうり ・コーン缶詰粒 ・ほうれん草・えのきたけ ・しょうが・オレンジ・バナナ																																			
18 金	ハヤシライス コーンとわかめのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 青のりすなっ飴	・豚肉 ・普通牛乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・いりごま ・上白糖 ・鮎	・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ・トマトピューレ・カットわかめ ・キャベツ・コーン・青のり ・チンゲンサイ・えのきたけ・にんにく																																			
19 土	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ゼリー せんべい	・ツナ ・普通牛乳	・スパゲティ・じゃがいも ・調合油・上白糖	・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト缶 ・カリフラワー・はくさい・バナナ																																			
21 月	敬老の日																																							
22 火	国民の休日																																							
23 水	秋分の日																																							
24 木	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・いりごま	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれん草・ごぼう ・りょくとうもやし・ぶなしめじ ・みかん缶詰																																			
25 金	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ ほうれん草とたまねぎの味噌汁 バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 フライドポテト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン ・ごま油・じゃがいも・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・きゅうり ・ほうれん草・バナナ・あおのり																																			
26 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも	・だいずもやし・ぶなしめじ ・にんじん・こねぎ・キャベツ・オレンジ																																			
28 月	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え 切干大根と油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏もも肉 ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖	・長ねぎ・ブロッコリー・切干大根 ・みかん缶詰・バナナ ・パインアップル缶詰																																			
29 火	ご飯 鯖の西京焼き 大根とツナの青しそサラダ えのきと青梗菜のすまし汁 パイン	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリーポンチ	・さけ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・調合油	・だいこん・にんじん・しその葉 ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ ・パインアップル缶詰・みかん缶・もも缶																																			
30 水	食パン テリコンカン ポテトサラダ たまねぎと南瓜のスープ 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズおかかおにぎり	・ぶたひき肉・乳酸菌飲料 ・大豆水煮・プロセスチーズ ・魚肉ソーセージ・削り節	・食パン・上白糖・いりごま ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・さいいんげん・ホールトマト・かぼちゃ ・トマトケチャップ・きゅうり																																			
<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 肪</th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>ビタミンA</th><th>ビタミンB1</th><th>ビタミンB2</th><th>ビタミンC</th><th>食物繊維</th><th>塩 分</th></tr><tr><td>基準栄養量</td><td>518Kcal</td><td>21.3g</td><td>14.4g</td><td>240mg</td><td>2.2mg</td><td>182μg</td><td>0.28mg</td><td>0.31mg</td><td>16mg</td><td>3.6g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>9月の平均栄養量</td><td>502kcal</td><td>20.8g</td><td>15.1g</td><td>196mg</td><td>2.1mg</td><td>171μg</td><td>0.37mg</td><td>0.36mg</td><td>26mg</td><td>4.7g</td><td>1.7g</td></tr></table>						エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g	9月の平均栄養量	502kcal	20.8g	15.1g	196mg	2.1mg	171μg	0.37mg	0.36mg	26mg	4.7g	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分																														
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g																													
9月の平均栄養量	502kcal	20.8g	15.1g	196mg	2.1mg	171μg	0.37mg	0.36mg	26mg	4.7g	1.7g																													

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります