

月	火	水	木	金	
<p>今年の十五夜は 9月29日 “中秋の名月” とも言いま</p> 	<p>9/1 防災の日</p> <p>備えは万全ですか?</p>  <p>※ 都合により献立を変更することがあります。 ※ 日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量です。</p>			<p>食品の3つのグループ</p>  <p>おもにエネルギーになる → おもに体を作る → おもに体の調子を整える →</p>	<p>1日 814 kcal/26.9g/2.9g</p> <p>牛乳</p> <p>ハヤシライス シーフードサラダ</p>
<p>4日 783 kcal/24.2g/1.9g</p> <p>ヨーグルト入りブルーベリーケーキ</p> <p>海の幸ピラフ オニオンスープ</p>	<p>5日 817 kcal/33.5g/2.8g</p> <p>ぶどうかん</p> <p>家常豆腐丼 しめじと卵のスープ</p>	<p>6日 827 kcal/27.4g/2.8g</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>アーモンドピラフ フレンチサラダ</p>	<p>7日 759 kcal/31.9g/2.2g</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>照り焼きチキンピザトースト ポトフ</p>	<p>8日 832 kcal/26.3g/2.8g</p> <p>きのこ入りの和え物</p> <p>エッグコロッケ</p> <p>ご飯 みそ汁</p>	
<p>米、麦、オリーブ油、でんぷん、揚げ油、サラダ油、上白糖、薄力粉</p> <p>★牛乳(飲用)、★いしか★冷凍むきえび、炊き込みみわかめ、ペーコン、★ヨーグルト、★粉チーズ、★たまご、★生クリーム</p>	<p>米、麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油</p> <p>★牛乳(飲用)、生揚げ、豚肉、みそ、八丁みそ、鶏肉、★たまご、粉寒天</p>	<p>米、麦、オリーブ油、サラダ油、★アーモンド(ダイス)、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、鶏肉、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★ピザチーズ</p>	<p>★食パン、上白糖、サラダ油、★マヨネーズ、でんぷん、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏肉、★ピザチーズ、豚肉、ひよこまめ(乾)、オイルツナ、干ひじき</p>	<p>米、麦、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、パン粉、揚げ油、ごま油、上白糖、★白いりごま、★白すりごま</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★たまご、★たまご油、揚げみそ</p>	
<p>にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、パセリ、レモン、ブルーベリー</p>	<p>しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、にんにく、チンゲンサイ、しめじ、ぶどうジュース</p>	<p>にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、パセリ粉、しめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり</p>	<p>玉葱、にんにく、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリー、こまつな、ホールコーン(冷凍)</p>	<p>にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、しめじ、こまつな、ねぎ</p>	
<p>11日 766 kcal/30.5g/3.2g</p> <p>アーモンド和え 卵焼き</p> <p>大豆入りひじきご飯 豚汁</p>	<p>12日 807 kcal/24.6g/2.4g</p> <p>オレンジかん</p> <p>麻婆ナス丼 ナムル</p>	<p>13日 806 kcal/33.8g/3.3g</p> <p>さわらのみそマヨネーズ焼き</p> <p>きんぴら</p> <p>ご飯 むらくも汁</p>	<p>中間考査 1日目</p>		
<p>米、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖、上白糖、★アーモンド(粉末・ダイス)、じゃがいも、こんにゃく</p> <p>★牛乳(飲用)、大豆、干ひじき、油揚げ、★たまご、豚肉、豆腐、みそ</p>	<p>米、麦、揚げ油、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、豆腐、みそ、粉寒天</p>	<p>米、麦、★マヨネーズ、上白糖、サラダ油、★白すりごま、ごま油、糸こんにゃく、三温糖、でんぷん</p> <p>★牛乳(飲用)、さわら、みそ、豚肉、きわかめ、★たまご、鶏肉</p>	<p>ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、さつまいも、★塩バター</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★ピザチーズ、★生クリーム</p>		
<p>にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>なす、にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、もやし、みかん果汁、みかん缶</p>	<p>玉葱、ねぎ、セロリー、にんじん、ごぼう、こまつな</p>	<p>しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト缶詰(ホール)、トマトケチャップ、トマトピューレ、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり</p>		
<p>18日</p> <p>敬老の日</p> 	<p>19日 833 kcal/38.5g/2.4g</p> <p>きんぴら 大豆</p> <p>かつおのから揚げごま酢和え</p> <p>ご飯 みそ汁</p>	<p>20日 801 kcal/32.4g/2.9g</p> <p>おはぎ</p> <p>かきたまうどん</p> <p>じゃこ和え</p> <p>うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、もち米、米、上白糖</p>	<p>21日 865 kcal/37g/2.4g</p> <p>にんじんのドレッシング和え いそ揚げ</p> <p>かきたまうどん</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>にんじん色の温めてご飯 豆乳入りみそ汁</p>	<p>22日 806 kcal/31.5g/2.5g</p> <p>ししゃもの油淋鶏ソースかけ</p> <p>栗ご飯 肉じゃがのうま煮</p>	
<p>米、麦、薄力粉、でんぷん、揚げ油、ごま油、サラダ油、上白糖、★白すりごま、★白いりごま、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、かつお、豚肉、大豆、油揚げ、みそ</p>	<p>しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな</p>	<p>★牛乳(飲用)、鶏肉、かまぼこ、★たまご、ちりめんじゃこ、★きな粉(大豆)、あずき(乾)</p>	<p>★牛乳(飲用)、豚肉、むろあじすり身、★たまご、のり、鶏肉、豆腐、みそ、★豆乳、粉寒天、粉ゼラチン</p>	<p>米、もち米、むきぐり、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖</p> <p>★牛乳(飲用)、★ししゃも、豚肉、生揚げ</p>	
<p>にんじん、しょうが、ごぼう、玉葱、だいこん、ズッキーニ、しめじ、こまつな、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、レモン果汁、ブルーベリー、パイナップル</p>	<p>ねぎ、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、干し椎茸、さいやいげん</p>	<p>にんじん、しょうが、ごぼう、セロリー、にんじん、キャベツ、トマトケチャップ、トマトピューレ、みかん缶</p>	<p>ねぎ、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、干し椎茸、さいやいげん</p>		
<p>25日 828 kcal/25.9g/2.7g</p> <p>梨</p> <p>焼きカレー 野菜スープ</p>	<p>26日 775 kcal/34.5g/3.3g</p> <p>サバのおろしソース</p> <p>雑飯 つみっこ</p>	<p>27日 773 kcal/23.7g/2.7g</p> <p>杏仁かん</p> <p>手作りフォカッチャ</p> <p>ボルシチ</p>	<p>28日 759 kcal/27.2g/3.5g</p> <p>ごま和え</p> <p>さんまの梅煮</p> <p>ご飯 みそ汁</p>	<p>29日 840 kcal/32.2g/3.8g</p> <p>お月見団子(すんだ味)</p> <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 かき玉汁</p>	
<p>米、麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏肉、大豆、★ピザチーズ、豚肉</p>	<p>米、サラダ油、三温糖、上白糖、白玉粉、薄力粉、じゃがいも、こんにゃく</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、さば、鶏肉、みそ</p>	<p>強力粉、薄力粉、上白糖、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、★生クリーム、粉寒天、★牛乳(調理用)</p>	<p>米、麦、三温糖、★白すりごま、★練りごま、白、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、さんま、油揚げ、カットわかめ、みそ</p>	<p>米、麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、冷凍白玉もち</p> <p>★牛乳(飲用)、豆腐、豚ひき肉、大豆、★たまご</p>	
<p>しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、こまつな、★なし</p>	<p>にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、万能ねぎ、ねぎ、こまつな</p>	<p>玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、キャベツ、トマトケチャップ、トマトピューレ、みかん缶</p>	<p>梅干し、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、切干だいこん</p>		