9 月　1　日　　月 曜日 ・ 鮭ごはん　　・ コロッケ ・ 冬瓜の炊き合わせ ・ いんげん味噌和え ・ 吸い物　　・ ヨーグルト エネルギー：　553　kcal　たんぱく質：　17　g カリウム　：　891　mg　塩分　：　2.5　g	
9 月　2　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ じゃが芋の煮ころがし ・ きゅうりとワカメの酢の物 ・ 冷し茶碗蒸し　　・ ヨーグルト エネルギー：　534　kcal　たんぱく質：　28.7　g カリウム　：　846　mg　塩分　：　2.1　g	
9 月　3　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ さわらの西京焼き ・ ピーマンチャンプル ・ 南瓜のサラダ ・ きのこスープ　　・ バナナ エネルギー：　628　kcal　たんぱく質：　20.4　g カリウム　：　687　mg　塩分　：　1.6　g	
9 月　4　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 牛肉卵とじ ・ 南瓜の炊き合わせ ・ 切干の合い混ぜ ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：　27　g カリウム　：　880　mg　塩分　：　2.5　g	
9 月　5　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ イワシの煮付け ・ 大豆五目煮 ・ ポテトサラダ ・ 吸い物　　・ ヨーグルト エネルギー：　593　kcal　たんぱく質：　26.6　g カリウム　：　975　mg　塩分　：　2　g	

9 月　6　日　　土 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 長芋の白煮
- きゅうりの酢の物
- コンソメスープ
- ぶどう

エネルギー：　622　kcal　たんぱく質：　22.2　g
カリウム　：　648　mg　塩分　：　1.7　g

9 月　8　日　　月 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- スパケチャップ炒め
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- ぶどう

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：　22.8　g
カリウム　：　754　mg　塩分　：　2.9　g

9 月　9　日　　火 曜日

- そうめん
- えび天ぷら
- いんげん･茄子の天ぷら
- 人参の酢味噌和え
-
- 杏仁豆腐

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：　17.3　g
カリウム　：　520　mg　塩分　：　3.3　g

9 月　10　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- 切干大根の五目煮
- オクラのポン酢和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　582　kcal　たんぱく質：　20.5　g
カリウム　：　655　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　11　日　　木 曜日

- ごはん
- 太刀魚の南蛮漬け
- 茄子ときのこの煮浸し
- 南瓜のサラダ
- 吸い物
- ぶどう

エネルギー：　604　kcal　たんぱく質：　19.3　g
カリウム　：　849　mg　塩分　：　1.8　g

9 月　12　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- えのきのとろろ和え
- 冬瓜のスープ
- ぶどう

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：　26.5　g
カリウム　：　676　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　13　日　　土 曜日

- ごはん
- あじフライ タルタルソース
- 刻み昆布の煮物
- スパケチャップ炒め
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　536　kcal　たんぱく質：　25.2　g
カリウム　：　962　mg　塩分　：　2.2　g

9 月　15　日　　月 曜日

- 赤飯
- ぶりの照り焼き
- 冷奴 味噌かけ
- さつま芋サラダ
- 吸い物
- ぶどう

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：　25.4　g
カリウム　：　977　mg　塩分　：　2　g

9 月　16　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚肉の角煮野菜添え
- 南瓜の炊き合わせ
- 焼きなす 甘みそかけ
- 吸い物
- ぶどう

エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：　23.3　g
カリウム　：　1050　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　17　日　　水 曜日

- ごはん
- トンボシビフライ　タルタルソース
- なすの炊き合わせ
- きゅうりとワカメの酢の物
- 冷し茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：　25.2　g
カリウム　：　863　mg　塩分　：　1.7　g

9 月　18　日　　木 曜日

- 焼きそば
- 里芋のあんかけ
- 金時豆
- 杏仁豆腐

エネルギー：　424　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　870　mg　塩分　：　3.6　g

9 月　19　日　　金 曜日

- ごはん
- 野菜炒め
- いんげんのごま和え
- しいたけポタージュ
- 鮭の照り焼き
- ヨーグルト

エネルギー：　697　kcal　たんぱく質：　26.7　g
カリウム　：　915　mg　塩分　：　36.1　g

9 月　20　日　　土 曜日

- ごはん
- 切干の合いまぜ
- 味噌汁
- 牛すき焼き煮
- やさいみつ豆

エネルギー：　522　kcal　たんぱく質：　23.7　g
カリウム　：　817　mg　塩分　：　3.5　g

9 月　22　日　　月 曜日

- ごはん
- 南瓜の炊き合わせ
- 豆サラダ
- 吸い物
- 鶏の味噌焼き
- 梨

エネルギー：　585　kcal　たんぱく質：　24.8　g
カリウム　：　912　mg　塩分　：　2.4　g

9 月　23　日　　火 曜日

- 黒豆ごはん
- じゃが芋の煮ころがし
- きゅうりの酢の物
- 味噌汁
- 八宝菜ゆで卵つき
- ヨーグルト

エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：　21.8　g
カリウム　：　819　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　24　日　　水 曜日

- ごはん
- 牛肉の柳川煮
- シーチキン野菜炒め
- 冷奴
- 中華スープ
- ぶどう

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　575　mg　塩分　：　1.1　g

9 月　25　日　　木 曜日

- ごはん
- ブリの照り焼き
- そうめんチャンプル
- 里芋の田楽
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　584　kcal　たんぱく質：25.8 g
カリウム　：　746　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　26　日　　金 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- えのきとろろ和え
- フレンチサラダ
-
- ゼリー

エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：15.3 g
カリウム　：　621　mg　塩分　：　3　g

9 月　27　日　　土 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- マーボー茄子
- オクラのごま和え
- ポテトとトマトのスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　469　kcal　たんぱく質：20.6 g
カリウム　：　816　mg　塩分　：　1.8　g

9 月　29　日　　月 曜日

- ごはん
- ホワイトシチュー
- さんまの塩焼き
- しいたけの炊き合わせ
- 小松菜の海苔和え
- ヨーグルト

エネルギー：　712　kcal　たんぱく質：26.5 g
カリウム　：　1117　mg　塩分　：　3.1　g

9 月　30　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ さばの味噌煮 ・ じゃが芋カレー炒め ・ マカロニサラダ ・ にんじんスープ　　・ ぶどう エネルギー：　634　kcal　たんぱく質：22.5 g カリウム　：　869　mg　塩分　　：　1.8　g	