9 月　1　日　　火 曜日 ・ 散らし寿司　　・ 里芋の炊き合わせ ・ なすの味噌和え ・ 金時豆 ・ 吸い物　　・ バナナ エネルギー:　465　kcal　たんぱく質:　15.9　g カリウム　:　975　mg　塩分　:　2.2　g	
9 月　2　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ 筑前煮 ・ 人参のサラダ ・ 冬瓜のスープ　　・ りんご エネルギー:　498　kcal　たんぱく質:　21.6　g カリウム　:　799　mg　塩分　:　2.2　g	
9 月　3　日　　木 曜日 ・ 冷やし中華　　・ ・ 高野豆の炊き合わせ ・ 豆サラダ ・　　・ ヨーグルト エネルギー:　433　kcal　たんぱく質:　18.8　g カリウム　:　607　mg　塩分　:　1.6　g	
9 月　4　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 牛肉卵とじ ・ ピーマンともやしの炒め物 ・ 焼きなす ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー:　508　kcal　たんぱく質:　25　g カリウム　:　607　mg　塩分　:　2.1　g	
9 月　5　日　　土 曜日 ・ ごはん　　・ さわらの西京焼き ・ じゃが芋の煮ころがし ・ わかめの酢の物 ・ 吸い物　　・ ゼリー エネルギー:　462　kcal　たんぱく質:　20.5　g カリウム　:　970　mg　塩分　:　2.2　g	

9 月　7　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ タラの煮付け ・ キャベツの卵とじ ・ なすの味噌和え ・ オクラとワカメのスープ　・ ゼリー エネルギー：　407　kcal　たんぱく質：19.8 g カリウム　：　588　mg　塩分　：　2.4 g	
9 月　8　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 牛すき焼き煮 ・ きゅうりとワカメの酢の物 ・ ・ 吸い物　　・ ヨーグルト エネルギー：　475　kcal　たんぱく質：22.1 g カリウム　：　747　mg　塩分　：　3.1 g	
9 月　9　日　　水 曜日 ・ そうめん　　・ キスの天ぷら ・ 冬瓜の炊き合わせ ・ オクラの胡麻和え ・　　・ バナナ エネルギー：　426　kcal　たんぱく質：18.3 g カリウム　：　743　mg　塩分　：　3.3 g	
9 月　10　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 照り焼きチキン ・ 大豆五目煮 ・ 南瓜のサラダ ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　645　kcal　たんぱく質：26.2 g カリウム　：　971　mg　塩分　：　2.9 g	
9 月　11　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ さわらの西京焼き ・ やわらかがんもの炊き合わせ ・ 合い混ぜ ・ 冷やし茶碗蒸し　・ バナナ エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：31.6 g カリウム　：　989　mg　塩分　：　2.8 g	

9 月　12　日　　土 曜日

- 枝豆ごはん　　・ トンカツ
- 長芋の白煮
- ピーマンのおかか和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　573　kcal　たんぱく質：　19.2　g
カリウム　：　667　mg　塩分　：　2.2　g

9 月　14　日　　月 曜日

- ごはん　　・ ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 金時豆
- 　　・ ゼリー

エネルギー：　622　kcal　たんぱく質：　15.9　g
カリウム　：　679　mg　塩分　：　2.8　g

9 月　15　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 太刀魚の蒲焼風
- なすの揚げ煮
- 春雨サラダ
- コーンクリームスープ　　・ ゼリー

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　17.9　g
カリウム　：　631　mg　塩分　：　2　g

9 月　16　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 鶏唐揚げ
- 切干大根の五目煮
- 卵豆腐
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：　25.7　g
カリウム　：　684　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　17　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 鯖の煮付け
- グリンピースの卵とじ
- わかめの酢の物
- 豚汁　　・ りんご

エネルギー：　622　kcal　たんぱく質：　25.8　g
カリウム　：　742　mg　塩分　：　2.6　g

9 月　18　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏肉の和風野菜ソースかけ
- 冬瓜の水晶煮
- 人参のサラダ
- 味噌汁
- ぶどう

エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：　21.2　g
カリウム　：　721　mg　塩分　：　2.8　g

9 月　19　日　　土 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- あらめの煮物
- おくらのごま和え
- 吸い物
- ぶどう

エネルギー：　493　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　799　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　21　日　　月 曜日

- 赤飯
- 鯖の塩焼き
- マーボー茄子
- 長芋の梅肉和え
- 春雨スープ
- バナナ

エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：　20.5　g
カリウム　：　811　mg　塩分　：　1.8　g

9 月　22　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- さつまいもの炊き合わせ
- 海草サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　789　mg　塩分　：　2.3　g

9 月　23　日　　水 曜日

- 焼きうどん
-
- 高野豆の炊き合わせ
- オクラの胡麻和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　420　kcal　たんぱく質：　20.4　g
カリウム　：　698　mg　塩分　：　3.4　g

9 月　24　日　　木 曜日

- ごはん
- ピーマンの肉詰め
- キャベツの卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　521　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　686　mg　塩分　：　1.9　g

9 月　25　日　　金 曜日

- 炊き込みごはん
- さんまの塩焼き
- 里芋の炊き合わせ
- いんげんの味噌和え
- 吸い物
- 梨

エネルギー：　730　kcal　たんぱく質：　33.1　g
カリウム　：　901　mg　塩分　：　3.2　g

9 月　26　日　　土 曜日

- ごはん
- 豚肉の角煮野菜添え
- ピーマンチャンプル
- 焼き茄子
- ビシソワーズ
- 梨

エネルギー：　703　kcal　たんぱく質：　28.2　g
カリウム　：　1083　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　28　日　　月 曜日

- 栗ごはん
- タラの甘酢あんかけ
- 湯豆腐
- 春雨サラダ
- 豚汁
- ぶどう

エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：　24.8　g
カリウム　：　734　mg　塩分　：　2.3　g

9 月　29　日　　火 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 冬瓜の炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　595　kcal　たんぱく質：　21.5　g
カリウム　：　555　mg　塩分　：　1.9　g

9 月　30　日　　水 曜日 ・ にゅうめん　　・ さわらの西京焼き ・ さつまいもの炊き合わせ ・ もやしのからし和え ・　　・ ゼリー エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：26.6 g カリウム　：　933　mg　塩分　　：　3.8　g	