9月　1　日　　木曜日 ・ごはん　　・鯖の煮付け ・ピーマンともやし炒め ・ゆかり和え ・味噌汁　　・梨 エネルギー：　539　kcal　たんぱく質：　18　g カリウム　：　594　mg　塩分　：　2.3　g	
9月　2　日　　金曜日 ・ごはん　　・青椒牛肉絲 ・キャベツの卵とじ ・焼き茄子のおろし和え ・吸い物　　・ゼリー エネルギー：　477　kcal　たんぱく質：22.9　g カリウム　：　767　mg　塩分　：　2.4　g	

9月　5　日　　月曜日 ・ごはん　　・赤魚の塩焼き ・大豆五目煮 ・南瓜のサラダ ・吸い物　　・スイカ エネルギー：　484　kcal　たんぱく質：21.8 g カリウム　：　947　mg　塩分　：1.9 g	
9月　6　日　　火曜日 ・ごはん　　・牛肉卵とじ ・ひじきの煮物 ・じゃが芋のカレードレッシング ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：25.7 g カリウム　：　809　mg　塩分　：2.2 g	
9月　7　日　　水曜日 ・ごはん　　・黒メバルの煮付け ・青梗菜の炒め物 ・えのきのとろろ和え ・豚汁　　・バナナ エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：23.2 g カリウム　：　965　mg　塩分　：2.2 g	
9月　8　日　　木曜日 ・ごはん　　・豚しゃぶ ・じゃが芋の煮ころがし ・ピーマンのおかか和え ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：19.5 g カリウム　：　782　mg　塩分　：2.1 g	
9月　9　日　　金曜日 ・ごはん　　・キスの天ぷら ・小松菜ときのこの煮浸し ・トマトサラダ ・コーンクリームスープ　　・ヨーグルト エネルギー：　609　kcal　たんぱく質：20.1 g カリウム　：　739　mg　塩分　：2 g	

9 月　12　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 酢豚
- 冷奴
- オクラ酢味噌和え
- 吸い物　　・ ゼリー

エネルギー：　555　kcal　たんぱく質：23.3 g
カリウム　：　847　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　13　日　　火 曜日

- 冷やし中華　　・
- 高野豆の炊き合わせ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 　　・ ヨーグルト

エネルギー：　408　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　662　mg　塩分　：　1.7　g

9 月　14　日　　水 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- なすの揚げ煮
- めひびとキュウリの酢の物
- 吸い物　　・ バナナ

エネルギー：　571　kcal　たんぱく質：20.3 g
カリウム　：　829　mg　塩分　：　1.9　g

9 月　15　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 赤魚の塩焼き
- 里芋の柚子煮
- ほうれん草の竹輪の辛し和え
- ポテトとトマトのスープ　・ ヨーグルト

エネルギー：　413　kcal　たんぱく質：19.2 g
カリウム　：　963　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　16　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 豚肉のやわらか煮
- 野菜炒め
- 豆サラダ
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：26.4 g
カリウム　：　1003　mg　塩分　：　2　g

9 月　19　日　　月 曜日

- 赤飯
- 筑前煮
- コールサラダ
- とろろ汁
- 鯖の塩焼き
- ゼリー

エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：　19.4　g
カリウム　：　992　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　20　日　　火 曜日

- ごはん
- グリーンピースの卵とじ
- オクラのポン酢和え
- 味噌汁
- ミートボール
- バナナ

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：　24.4　g
カリウム　：　689　mg　塩分　：　2.4　g

9 月　21　日　　水 曜日

- ごはん
- 冬瓜の水晶煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- 鮭のムニエル
-

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：　21.2　g
カリウム　：　661　mg　塩分　：　2.3　g

9 月　22　日　　木 曜日

- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 卵豆腐
- 金時豆
-

エネルギー：　622　kcal　たんぱく質：　19.5　g
カリウム　：　730　mg　塩分　：　3.1　g

9 月　23　日　　金 曜日

- ごはん
- 野菜炒めカレー味
- 冷奴
- 豚汁
- 黒メバルの煮付け
-

エネルギー：　514　kcal　たんぱく質：　27.6　g
カリウム　：　878　mg　塩分　：　2.3　g

9 月　26　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 刻み昆布の煮物
- ブロッコリーサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　913　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　27　日　　火 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 南瓜の煮物
- 人参の味噌和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　505　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　857　mg　塩分　：　1.9　g

9 月　28　日　　水 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- スパケチャップ炒め
- キャベツの胡麻和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　559　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　648　mg　塩分　：　2.6　g

9 月　29　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚肉の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- ポテトサラダ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　803　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　30　日　　金 曜日

- 焼きうどん
- さんまの塩焼き
- きゅうりとワカメの酢の物
-
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　418　kcal　たんぱく質：　21.1　g
カリウム　：　560　mg　塩分　：　2.5　g