9 月　1　日　　金 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 里芋のあんかけ
- ゆかり和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：18.9 g
カリウム　：　751　mg　塩分　　：2.6 g

9月　4　日　　月曜日 ・ごはん　　・鶏の柚子こしょう風味 ・やわらかがんもの炊き合わせ ・合い混ぜ ・とろろ汁　　・ヨーグルト エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：25.5 g カリウム　：　861　mg　塩分　：　2.3 g	
9月　5　日　　火曜日 ・焼きそば　　・大豆五目煮 ・南瓜のサラダ ・コーンクリームスープ ・ヨーグルト エネルギー：　580　kcal　たんぱく質：27.6 g カリウム　：　1024　mg　塩分　：　5.2 g	
9月　6　日　　水曜日 ・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 ・吸物　　・バナナ エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：24.6 g カリウム　：　835　mg　塩分　：　2.1 g	
9月　7　日　　木曜日 ・ごはん　　・黒メバルの煮付け ・豆腐田楽 ・えのきのとろろ和え ・茶碗蒸し　　・バナナ　梨 エネルギー：　514　kcal　たんぱく質：31.1 g カリウム　：　831　mg　塩分　：　2.4 g	
9月　8　日　　金曜日 ・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：　617　kcal　たんぱく質：20.9 g カリウム　：　796　mg　塩分　：　2.1 g	

9 月　11　日　　月 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- 焼きなすのおろし和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　426　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　743　mg　塩分　：　2.4 g

9 月　12　日　　火 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 里芋炊き合わせ
- オクラのごまマヨネーズ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　897　mg　塩分　：　2.9 g

9 月　13　日　　水 曜日

- 冷し中華
-
- 高野豆腐の炊き合わせ
- さつま芋の甘煮
- 杏仁豆腐
-

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：20.6 g
カリウム　：　720　mg　塩分　：　1.5 g

9 月　14　日　　木 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 刻み昆布の煮物
- 人参のサラダ
- かき玉汁
- ゼリー

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　1036　mg　塩分　：　2.4 g

9 月　15　日　　金 曜日

- ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- 小松菜と竹輪の辛し和え
- 吸物
- 杏仁豆腐

エネルギー：　410　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　902　mg　塩分　：　1.7 g

9 月　18　日　　月 曜日

- 赤飯
- 黒豆
- 南瓜のそぼろ煮
- 茶碗蒸し
- さわら西京焼き
- 合い混ぜ
- ヨーグルト

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：33.1 g
カリウム　：　1288　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　19　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
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：21.9 g
カリウム　：　746　mg　塩分　：　3.2　g

9 月　20　日　　水 曜日

- ごはん
- キャベツの卵とじ
- 南瓜の酢の物
- 味噌汁
- チキングラタン
- ゼリー

エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：28.6 g
カリウム　：　789　mg　塩分　：　1.8　g

9 月　21　日　　木 曜日

- ごはん
- 冬瓜の水晶煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- 鮭の照り焼き
- バナナ

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：21.1 g
カリウム　：　663　mg　塩分　：　2.3　g

9 月　22　日　　金 曜日

- ごはん
- フレンチサラダ
- 厚焼き玉子
- 金時豆
- ハヤシライス
- ゼリー

エネルギー：　656　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　782　mg　塩分　：　3.1　g

9 月　25　日　　月 曜日

- ごはん
- 魚の南蛮漬け
- なす炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　4778　kcal　たんぱく質：　18.6　g
カリウム　：　688　mg　塩分　：　1.5　g

9 月　26　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 刻み昆布の煮物
- 卵豆腐
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：　22.4　g
カリウム　：　892　mg　塩分　：　2.6　g

9 月　27　日　　水 曜日

- ごはん
- 親子煮
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　940　mg　塩分　：　2.6　g

9 月　28　日　　木 曜日

- しそ昆布の混ぜご飯
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- キャベツの胡麻和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　777　mg　塩分　：　2.8　g

9 月　29　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 小松菜のごまマヨネーズ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　829　mg　塩分　：　2　g