9月　3　日　　月 曜日

- 鮭ごはん　　・ コロッケ
- なすときのこの煮浸し
- 金時豆
- 味噌汁　　・ ヨーグルトとバナナ

エネルギー:　614　kcal　たんぱく質:　20.1　g
カリウム　:　982　mg　塩分　:　2.3　g

9月　4　日　　火 曜日

台風21号のためお休み

エネルギー:　kcal　たんぱく質:　g
カリウム　:　mg　塩分　:　g

9月　5　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 鯖の塩焼き
- 小松菜ときのこの煮浸し
- 合い混ぜ
- 味噌汁　　・ 牛乳寒天

エネルギー:　564　kcal　たんぱく質:　27.3　g
カリウム　:　1024　mg　塩分　:　4.9　g

9月　6　日　　木 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:　511　kcal　たんぱく質:　24.5　g
カリウム　:　843　mg　塩分　:　2.1　g

9月　7　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 黒メバルの煮付け
- 豆腐田楽
- 人参のサラダ
- 茶碗蒸し　　・ ヨーグルト

エネルギー:　525　kcal　たんぱく質:　30.2　g
カリウム　:　757　mg　塩分　:　2.4　g

9 月　10　日　　月 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリーム和え
- 中華サラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　864　mg　塩分　：　3　g

9 月　11　日　　火 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- 焼き茄子のおろし和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　425　kcal　たんぱく質：　22.2　g
カリウム　：　737　mg　塩分　：　2.4　g

9 月　12　日　　水 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 里芋炊き合わせ
- 小松菜のごまマヨネーズ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：　19.9　g
カリウム　：　978　mg　塩分　：　2.9　g

9 月　13　日　　木 曜日

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

エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：　22.9　g
カリウム　：　694　mg　塩分　：　1.6　g

9 月　14　日　　金 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 刻み昆布の煮物
- 南瓜のサラダ
- かき玉汁
- ヨーグルト

エネルギー：　627　kcal　たんぱく質：　22.1　g
カリウム　：　1112　mg　塩分　：　2.5　g

9 月　17　日　　月 曜日

- 赤飯
- 黒豆
- じゃが芋炒め
- 茶碗蒸し
- さわら西京焼き
- キャベツとりんごのサラダ
- ヨーグルト

エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：29.7 g
カリウム　：　1093　mg　塩分　：　2.2　g

9 月　18　日　　火 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメ酢の物
- 味噌汁
- ナシ

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　19　日　　水 曜日

- ごはん
- 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- 卵豆腐
- 豚汁
- 黒メバルの煮付け
- ヨーグルト

エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：　28　g
カリウム　：　815　mg　塩分　：　2.4　g

9 月　20　日　　木 曜日

- ごはん
- きんぴら
- 小松菜のぽん酢和え
- 味噌汁
- チキングラタン
- バナナ

エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　891　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　21　日　　金 曜日

- ごはん
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- 鮭の照り焼き
- ヨーグルト

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　648　mg　塩分　：　2.1　g

9 月　24　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- コーンクリームスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　637　kcal　たんぱく質：　29.1　g
カリウム　：　914　mg　塩分　：　1.9　g

9 月　25　日　　火 曜日

- ごはん
- 太刀魚の南蛮漬け
- さつまいも炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　645　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　811　mg　塩分　：　1.7　g

9 月　26　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- なす炊き合わせ
- 卵豆腐
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　463　kcal　たんぱく質：　22.2　g
カリウム　：　790　mg　塩分　：　2.2　g

9 月　27　日　　木 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- 冬瓜の水晶煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　477　kcal　たんぱく質：　19.4　g
カリウム　：　849　mg　塩分　：　2.6　g

9 月　28　日　　金 曜日

- 散らし寿司
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げ炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：　18.4　g
カリウム　：　674　mg　塩分　：　2.7　g