9月　1日　土曜日
・ご飯
・天ぷら　・里芋の柚子煮
・春雨サラダ　・味噌汁
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　531kcal　　たんぱく質：　15.6g
カリウム　　：　668mg　　塩分　　：　2.0g

9月　3日　月曜日
・ご飯　・トロホッケカレームニエル
・大豆五目煮　・長芋の梅肉和え
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　494kcal　　たんぱく質：　25.6g
カリウム　　：　978mg　　塩分　　：　1.8g

9月　4日　火曜日
・ご飯　・牛肉卵とじ
・里芋・人参・インゲンの煮物
・胡瓜の酢の物　・吸物
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　486kcal　　たんぱく質：　23.8g
カリウム　　：　741mg　　塩分　　：　1.9g

9月　5日　水曜日
・ご飯　・ブリの煮付け
・なすときのこの煮浸し
・春雨の酢の物　・味噌汁
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　508kcal　　たんぱく質：　22.2g
カリウム　　：　662mg　　塩分　　：　2.5g

9月　6日　木曜日
・ご飯　・鶏の柚子こしょう風味
・スパケチャップ炒め　・ポテトサラダ
・きのこスープ
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　553kcal　　たんぱく質：　21.0g
カリウム　　：　710mg　　塩分　　：　2.1g

9月　7日　金曜日
・ご飯　・鮭のタルタルソースかけ
・がんもの炊き合わせ
・ほうれん草と竹輪の辛し和え　・味噌汁
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　660kcal　　たんぱく質：　27.9g
カリウム　　：　884mg　　塩分　　：　2.6g

9月　8日　土曜日
・ご飯
・肉じゃが　・グリーンピースの卵とじ
・インゲン胡麻和え　・吸物
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　514kcal　　たんぱく質：　23.8g
カリウム　　：　892mg　　塩分　　：　2.4g

9月　10日　月曜日
・ご飯　・チキンと野菜のバンバンジー
・あらめの煮物　・南瓜のサラダ
・吸物
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　569kcal　　たんぱく質：　25.2g
カリウム　　：　935mg　　塩分　　：　2.4g

9月　11日　火曜日
・ご飯
・酢豚　・じゃが芋の野菜炒め
・オクラの胡麻和え　・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　537kcal　　たんぱく質：　19.2g
カリウム　　：　907mg　　塩分　　：　3.3g

9月　12日　水曜日
・ご飯
・鶏の味噌焼き　・茄子の炊き合わせ
・豆サラダ　・吸物
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　572kcal　　たんぱく質：　24.1g
カリウム　　：　846mg　　塩分　　：　2.2g

9月　13日　木曜日
・ご飯　・サワラ西京焼き
・切干大根の五目煮　・わかめの酢の物
・野菜スープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　481kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　911mg　　塩分　　：　2.2g

9月　14日　金曜日
・ご飯　・ロールキャベツ風
・青梗菜としめじの炒め物
・スパゲティサラダ　・コーンクリームスープ
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　539kcal　　たんぱく質：　19.2g
カリウム　　：　720mg　　塩分　　：　1.8g

9月　15日　土曜日
・ご飯　・サワラの煮付け
・小松菜ときのこの煮浸し
・長芋の梅肉和え　・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　508kcal　　たんぱく質：　24.0g
カリウム　　：　1148mg　　塩分　　：　2.4g

9月　17日　月曜日
・ご飯　・鮭のちゃんちゃん焼き
・冬瓜のかにあんかけ
・ほうれん草のお浸し　・卵スープ
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　527kcal　　たんぱく質：　26.2g
カリウム　　：　1004mg　　塩分　　：　3.2g

9月　18日　火曜日
・ご飯　・鶏肉トマトソースかけ
・茄子の炒め物　・ポテトサラダ
・吸物
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　572kcal　　たんぱく質：　21.0g
カリウム　　：　860mg　　塩分　　：　2.1g

9月　19日　水曜日
・赤飯　・さわら黄身焼き
・さつま芋の炊き合わせ
・めひびと胡瓜の酢の物　・味噌汁
・デザート(梨)　・おやつ
エネルギー：　424kcal　　たんぱく質：　22.3g
カリウム　　：　1019mg　　塩分　　：　1.8g

9月　20日　木曜日
・ハヤシライス
・茄子の揚げ煮
・キャベツとりんごのサラダ
・デザート(杏仁豆腐)　・おやつ
エネルギー：　615kcal　　たんぱく質：　15.9g
カリウム　　：　636mg　　塩分　　：　3.1g

9月　21日　金曜日
・ご飯
・海老のチリソース　・冬瓜の水晶煮
・鶏梅肉和え　・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　465kcal　　たんぱく質：　20.6g
カリウム　　：　733mg　　塩分　　：　2.6g

9月　22日　土曜日
・黒豆ごはん　・豚しゃぶ
・がんもの炊き合わせ
・焼きなすのおろし和え　・ﾎﾟﾃﾄとﾄﾏﾄのｽｰﾌﾟ
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　648kcal　　たんぱく質：　24.8g
カリウム　　：　825mg　　塩分　　：　3.0g

9月　24日　月曜日
・ご飯　・ハンバーグトマトソース
・じゃが芋のクリーム和え
・ｷｬﾍﾞﾂとりんごのｻﾗﾀﾞ　・ｵｸﾗとﾜｶﾒのｽｰﾌﾟ
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　562kcal　　たんぱく質：　21.1g
カリウム　　：　740mg　　塩分　　：　3.2g

9月　25日　火曜日
・ご飯　・鯖の味噌煮
・刻み昆布の煮物
・卵豆腐　・吸物
・デザート(ぶどう)　・おやつ
エネルギー：　604kcal　　たんぱく質：　23.6g
カリウム　　：　799mg　　塩分　　：　2.5g

9月　26日　水曜日
・ご飯　・豚肉のケチャップ炒め
・高野豆腐の炊き合わせ　・焼き茄子
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　476kcal　　たんぱく質：　21.8g
カリウム　　：　673mg　　塩分　　：　3.1g

9月　27日　木曜日
・焼きそば
・シュウマイ　・海草サラダ
・さつまいものレモン煮　・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　521kcal　　たんぱく質：　23.5g
カリウム　　：　981mg　　塩分　　：　5.2g

9月　28日　金曜日
・ご飯　・秋刀魚の塩焼き
・ニラと卵の炒め物　・白菜のポン酢和え
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　659kcal　　たんぱく質：　29.8g
カリウム　　：　703mg　　塩分　　：　2.5g

9月　29日　土曜日
・ご飯　・肉じゃが
・小松菜ときのこの煮浸し
・春雨サラダ　・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　526kcal　　たんぱく質：　21.1g
カリウム　　：　1036mg　　塩分　　：　2.5g