



		8月31日(月)		9月 1日(火)		9月 2日(水)		9月 3日(木)		9月 4日(金)		9月 5日(土)		9月 6日(日)							
朝	ごはん(150) お魚ソーセージと野菜の 塩だれ炒め オクラのくるみ和え 漬物 味噌汁			ごはん(150) にしんの蒲焼 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁			食パン ハイカラ肉団子 ごぼうサラダ コンソメスープ			ごはん(150) さつま揚げと野菜の 華風炒め 納豆 漬物 味噌汁			ごはん(150) えび入つまみれと大根の 味噌煮 春菊の京風和え ふりかけ すまし汁			ごはん(150) 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め キャベツとカニ風味の レモン風味和え 梅びしお 味噌汁	食パン スクランブルエッグ ほうれん草とハムの イタリアンサラダ ポタージュ 				
	大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災を教訓として、9月1日が「防災の日」に制定されました。地震だけでなく、台風などの様々な自然災害に備え、日頃から防災対策をしっかりしておきましょう。																				
昼	ごはん(150) 鶏肉の山椒焼き ごぼうの旨煮 菜の花のお浸し 味噌汁 			きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ いんげんと蒸し鶏の 胡麻ドレ和え			ごはん(150) ホキの ピーナツ味噌ダレかけ 車麩の煮物 白菜とハムの 青じそ和え かきたますまし汁			あさりの炊き込みご飯 筍の煮物 冷奴のなめ茸のせ 味噌汁			ごはん(150) 鶏肉のマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の 塩だれ炒め カリフラワーの マリネレモンサラダ 味噌汁			ごはん(150) あじフライ& ホタテ風味フライ ニラ玉炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚皿 南瓜のいとこ煮 オクラのポン酢和え 味噌汁				
	ごはん(150) 厚揚げの野菜あんかけ マカロニとハムの 華風炒め フルーツ 味噌汁			ごはん(150) お好み焼き風玉子焼き 里芋とふきの白だし煮 春菊のわさび和え 味噌汁			ごはん(150) 鶏肉のバター焼き ほうれん草の にんにく炒め フルーチェ 味噌汁			ごはん(150) 豚肉の生姜焼き 茄子のおかか煮 フルーツ 味噌汁 			ごはん(150) メルルーサの トマトと野菜のソース アスパラとウィンナーの バター醤油炒め フルーツヨーグルト コンソメスープ			ごはん(150) 豚肉の チンジャオロース風 海鮮シューマイ 白菜の華風和え 春雨中華スープ	ごはん(150) ホッケのごま焼き 根菜の味噌炒め 抹茶ゼリー すまし汁				
1 日 合 計	kcal	1372	kcal	kcal	1404	kcal	kcal	1407	kcal	kcal	1488	kcal	kcal	1419	kcal	kcal	1611	kcal	kcal	1462	kcal
	蛋白質	53.9	g	蛋白質	54.8	g	蛋白質	60.2	g	蛋白質	51.3	g	蛋白質	59.6	g	蛋白質	48.7	g	蛋白質	48	g
	脂質	29.7	g	脂質	38.2	g	脂質	36.9	g	脂質	42.9	g	脂質	37.3	g	脂質	48.8	g	脂質	43.7	g
	炭水化物	222.1	g	炭水化物	211.7	g	炭水化物	207.4	g	炭水化物	222.7	g	炭水化物	214.3	g	炭水化物	243.2	g	炭水化物	211.7	g
	無機質 鉄	6.7	mg	無機質 鉄	7.2	mg	無機質 鉄	5.5	mg	無機質 鉄	9.1	mg	無機質 鉄	6.3	mg	無機質 鉄	5.8	mg	無機質 鉄	5.4	mg
	塩分相当量	7.9	g	塩分相当量	9.9	g	塩分相当量	9.3	g	塩分相当量	9	g	塩分相当量	8.3	g	塩分相当量	10	g	塩分相当量	8.6	g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。																				