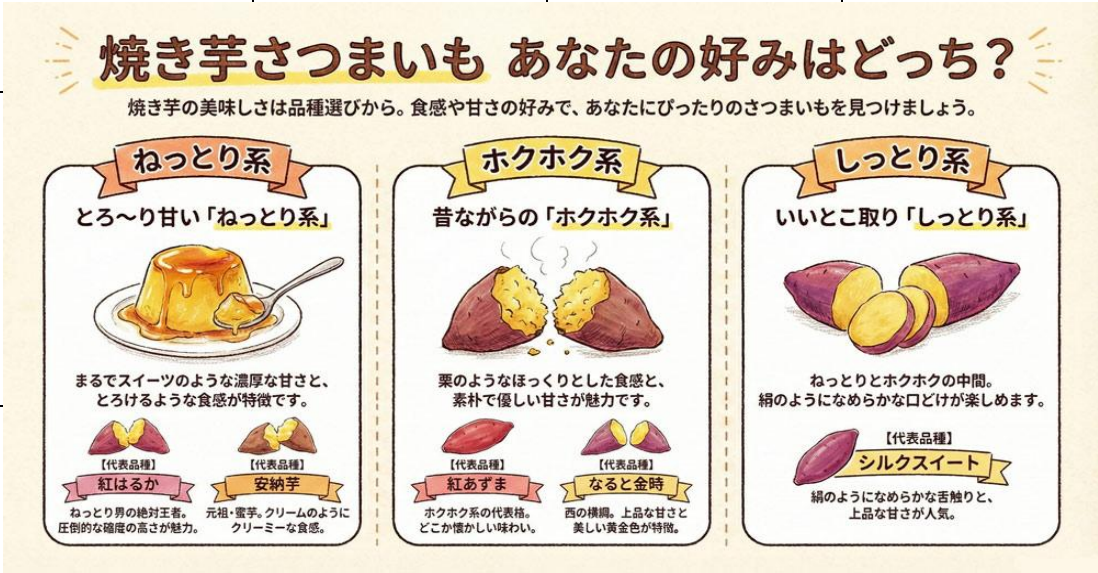
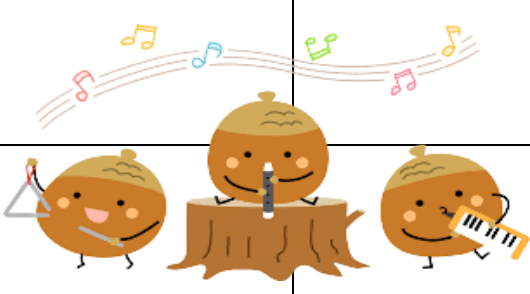


A photograph showing a variety of traditional Chinese dishes. In the foreground, a large white plate features a braised fish (likely carp) in a dark sauce, garnished with green onions and red chili. To its right is a bowl of orange-colored soup with green onions. Further right is a plate of stir-fried vegetables, including green beans and mushrooms. In the background, another bowl of soup is visible. A small blue card with Chinese text is placed on the table in front of the dishes.

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)			
朝	ごはん(150) 肉団子とかぶの華風煮 春雨さっぱりサラダ ふりかけ 味噌汁 	ごはん(150) 厚焼き玉子 ほうれん草とあさりの 酢味噌和え 漬物 すまし汁	食パン ツナとズッキーニの トマト煮 カリフラワーとレースンの イタリアンサラダ コンソメスープ	一口メモ	さつまいも	- お腹の調子を整える: 食物繊維と白い液体の「ヤラピン」が腸の働きを助けます。 - 肌をきれいにする: 加熱しても壊れにくいビタミンCが、シミや日焼けの予防をサポートします。 - むくみを防ぐ: カリウムが体の余分な塩分と水分を出してくれます。 - 上手にエネルギー補給: 白米より血糖値が上がりやすく、腹持ちが良いです
昼	ごはん(150) ピーマン肉詰めフライ& カニクリームコロッケ 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) ホッケの生姜焼き 茄子のかにあんかけ オクラのめかぶ和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の梅肉炒め 高野豆腐の煮物 白菜の朝地和え 味噌汁			
夕	ごはん(150) たらの蒲焼き 冬瓜のきのこあんかけ 春菊のピーナツ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の塩ダレ焼き 車麩の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) さんまのねぎ焼き アスパラとえびの マヨ醤油炒め フルーツ 味噌汁 			
1 日 合 計	kcal 1462 蛋白質 51.1 g 脂質 30.6 g 炭水化物 246.3 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1434 蛋白質 63.5 g 脂質 35.5 g 炭水化物 217.7 g 無機質 鉄 7.4 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1409 蛋白質 50.3 g 脂質 49.1 g 炭水化物 189.3 g 無機質 鉄 4.5 mg 塩分相当量 9.2 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。					