



	月	火	水	木	金	土	日	
				9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	
おひるごはん	<p>ススキとコスモスが綺麗ですね～。</p>	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		<p>鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p>	
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	268/9.5/7.6/41.8/0.8	313/11.2/8.8/49.4/0.7	270/13.5/5.2/44.0/0.7	296/14.1/9.2/40.5/1.0
おひるごはん	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	
	<p>なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ</p>	<p>カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダ スープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 千キンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁</p>	<p>●さつまいもおにぎり 豚肉ときこのこみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のトロみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	246/10.6/8.5/32.8/0.8	279/8.7/6.4/48.8/1.0	279/12.2/6.5/44.1/0.8	280/11.4/8.7/39.7/0.9	275/10.1/6.8/46.0/0.5	288/16.2/7.4/40.7/0.7	322/14.4/12.5/39.3/0.7
おひるごはん	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
	<p>肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	281/12.4/9.3/35.5/0.8	256/10.6/5.2/43.2/0.6	315/11.7/10.0/46.3/0.5	268/9.5/7.6/41.8/0.8	312/11.2/8.8/48.8/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。