

令和7年9月 花咲池田 献立表

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝食	豆乳クリームパン アスパラの炒め物 牛乳 果物 	白粥 漬物 かぶのドレ和え 果物  味噌汁	食パン マーガリン しろ菜のドレ和え コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 大根菜のそぼろ炒め 果物	食パン  ジャム ブロッコリーのコンソメ煮 コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物 	茶粥 漬物 平天の旨煮 青りんごゼリー 
	エネルギー 412 タンパク 12.3 脂質 16.7 炭水化物 52.6 カルシウム 255 食塩相当量 0.4	エネルギー 297 タンパク 7.6 脂質 4.6 炭水化物 56.7 カルシウム 74 食塩相当量 2.1	エネルギー 438 タンパク 11.7 脂質 17.1 炭水化物 57.1 カルシウム 267 食塩相当量 1.7	エネルギー 307 タンパク 8.8 脂質 6.6 炭水化物 54.2 カルシウム 130 食塩相当量 0.8	エネルギー 430 タンパク 14.5 脂質 9.3 炭水化物 71.2 カルシウム 227 食塩相当量 2.2	エネルギー 303 タンパク 9.3 脂質 2 炭水化物 62.4 カルシウム 33 食塩相当量 1.1	エネルギー 326 タンパク 9.3 脂質 1.7 炭水化物 68.9 カルシウム 13 食塩相当量 1.4
昼食	御飯 メンチカツ 添え(キャベツ・トマト) チンゲン菜の炒め煮 チーズサラダ 味噌汁 	赤飯 牛肉のしぐれ煮 たけのこのおかか炒め めた和え 清汁 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(ふき・人参) いんげんの炒め物 おさつサラダ 味噌汁 	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げのピリ辛炒め煮 春雨サラダ 中華スープ 	おにぎり 山菜うどん 豚の角煮 オクラの青じそ和え 	ハヤシライス 添え(福神漬) マカロニサラダ ババロア 	御飯 きのこのキッシュ ズッキーニのソテー コーンサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 689 タンパク 17.9 脂質 23.3 炭水化物 95.5 カルシウム 174 食塩相当量 3.2	エネルギー 639 タンパク 23.7 脂質 21.1 炭水化物 86.1 カルシウム 117 食塩相当量 2.7	エネルギー 614 タンパク 21.8 脂質 21.2 炭水化物 84.7 カルシウム 96 食塩相当量 2.8	エネルギー 658 タンパク 22.5 脂質 26.3 炭水化物 80.5 カルシウム 175 食塩相当量 2	エネルギー 567 タンパク 16.3 脂質 14.8 炭水化物 88.9 カルシウム 144 食塩相当量 3.3	エネルギー 793 タンパク 21.7 脂質 33.1 炭水化物 102.4 カルシウム 111 食塩相当量 3	エネルギー 593 タンパク 22 脂質 24.3 炭水化物 71.4 カルシウム 175 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 たらのムニエル 添え(グラッセ) さつま芋のレモン煮 ほうれん草のサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉とれんこんの生姜炒め 大根菜の煮浸し オクラの長芋和え 味噌汁 	御飯 ポークチャップ 添え(アスパラ) ほうれん草ソテー 大根サラダ コンソメスープ 	御飯 さわらの酒蒸し じゃがいもの金平 たけのこの磯香和え 清汁 	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(アスパラ) 炒り卵 いんげんの和えもの 味噌汁	御飯 カレイの香味焼き 添え(ししとう・人参) 小松菜の煮浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	御飯 豚肉四川風炒め 焼き餃子 チンゲンサイのドレ和え 中華スープ 
	エネルギー 608 タンパク 22.9 脂質 17.9 炭水化物 90.4 カルシウム 101 食塩相当量 2.1	エネルギー 571 タンパク 23.5 脂質 15.3 炭水化物 84.5 カルシウム 189 食塩相当量 2.8	エネルギー 505 タンパク 25 脂質 12.6 炭水化物 74.7 カルシウム 86 食塩相当量 2.6	エネルギー 539 タンパク 26.4 脂質 13.5 炭水化物 79 カルシウム 172 食塩相当量 2.4	エネルギー 612 タンパク 29.3 脂質 22.3 炭水化物 72.1 カルシウム 109 食塩相当量 2.3	エネルギー 411 タンパク 20.6 脂質 5.1 炭水化物 71.2 カルシウム 155 食塩相当量 2.1	エネルギー 608 タンパク 22.7 脂質 18.7 炭水化物 85.6 カルシウム 126 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1709 タンパク 53.1 脂質 57.9 炭水化物 238.5 カルシウム 530 食塩相当量 5.7	エネルギー 1507 タンパク 54.8 脂質 41 炭水化物 227.3 カルシウム 380 食塩相当量 7.6	エネルギー 1557 タンパク 58.5 脂質 50.9 炭水化物 216.5 カルシウム 449 食塩相当量 7.1	エネルギー 1504 タンパク 57.7 脂質 46.4 炭水化物 213.7 カルシウム 477 食塩相当量 5.2	エネルギー 1609 タンパク 60.1 脂質 46.4 炭水化物 232.2 カルシウム 480 食塩相当量 7.8	エネルギー 1507 タンパク 51.6 脂質 40.2 炭水化物 236 カルシウム 299 食塩相当量 6.2	エネルギー 1527 タンパク 54 脂質 44.7 炭水化物 225.9 カルシウム 314 食塩相当量 7.2

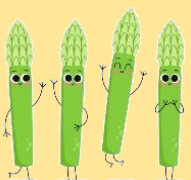
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年9月 花咲池田 献立表

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	メロンパン 小松菜炒め 牛乳 果物 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物 味噌汁	食パン マーガリン いんげんソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ピーマンの炒め煮 果物	食パン ジャム  しろ菜のツナマヨ和え コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 オレンジゼリー 
	エネルギー 481 タンパク 14.9 脂質 18.6 炭水化物 62.4 カルシウム 343 食塩相当量 1.3	エネルギー 333 タンパク 9.3 脂質 5.8 炭水化物 61.5 カルシウム 60 食塩相当量 2.6	エネルギー 460 タンパク 12.8 脂質 18.5 炭水化物 58.2 カルシウム 226 食塩相当量 1.7	エネルギー 290 タンパク 6.7 脂質 5 炭水化物 56.9 カルシウム 20 食塩相当量 1.1	エネルギー 515 タンパク 14.2 脂質 19.5 炭水化物 68.8 カルシウム 270 食塩相当量 1.6	エネルギー 325 タンパク 9.6 脂質 7.8 炭水化物 53.5 カルシウム 21 食塩相当量 1.1	エネルギー 334 タンパク 10.3 脂質 2.1 炭水化物 68 カルシウム 20 食塩相当量 2
昼食	御飯 蒸し魚のタルタルソース 添え(ソテー) なすの香り炒め きゅうりのドレ和え コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 しろ菜の和えもの 清汁 	御飯 牛肉ときのこの和風煮 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのごまドレ和え 清汁	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(アスパラ) 絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 	おにぎり かき揚げそば チンゲンサイのわさび和え ババロア 	焼き鳥丼 ほうれん草の炒め物 きゅうりのドレ和え 清汁 	御飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲンサイのソテー ナムル 中華スープ
	エネルギー 522 タンパク 18.7 脂質 18.6 炭水化物 67.9 カルシウム 68 食塩相当量 2.6	エネルギー 533 タンパク 26.6 脂質 10.6 炭水化物 81.1 カルシウム 123 食塩相当量 3.2	エネルギー 563 タンパク 20.9 脂質 20.4 炭水化物 75.2 カルシウム 77 食塩相当量 2.3	エネルギー 589 タンパク 23.5 脂質 21.8 炭水化物 75.5 カルシウム 166 食塩相当量 2.6	エネルギー 575 タンパク 14.8 脂質 15.2 炭水化物 94 カルシウム 137 食塩相当量 1.9	エネルギー 579 タンパク 27.2 脂質 22.4 炭水化物 65.2 カルシウム 95 食塩相当量 3	エネルギー 611 タンパク 17.7 脂質 21.5 炭水化物 86.1 カルシウム 127 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 すき煮 かぼちゃ煮 ブロッコリーの和え物 清汁 	御飯 お豆腐グラタン スープ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 果物 	御飯 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜炒め オクラの和え物 味噌汁	御飯 かに玉 蒸しシュウマイ キャベツの和え物 杏仁豆腐 	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋の甘煮 大根菜の和え物 味噌汁 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・おろし) 里芋煮 茄子のポン酢和え 味噌汁 	御飯 牛肉のトマト煮 じゃがいもとアスパラのソテー しろ菜のお浸し コンソメスープ
	エネルギー 634 タンパク 27.2 脂質 21.6 炭水化物 85.2 カルシウム 193 食塩相当量 2.3	エネルギー 659 タンパク 21.7 脂質 25.8 炭水化物 87.4 カルシウム 187 食塩相当量 2.3	エネルギー 587 タンパク 24.7 脂質 21.5 炭水化物 72.3 カルシウム 149 食塩相当量 2.7	エネルギー 695 タンパク 24.7 脂質 23.7 炭水化物 94.5 カルシウム 137 食塩相当量 2.8	エネルギー 548 タンパク 23 脂質 10.2 炭水化物 93.1 カルシウム 202 食塩相当量 2.5	エネルギー 596 タンパク 22.1 脂質 22.6 炭水化物 74.9 カルシウム 97 食塩相当量 2.5	エネルギー 571 タンパク 20.5 脂質 19.8 炭水化物 78.2 カルシウム 133 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー 1637 タンパク 60.8 脂質 58.8 炭水化物 215.5 カルシウム 604 食塩相当量 6.2	エネルギー 1525 タンパク 57.6 脂質 42.2 炭水化物 230 カルシウム 370 食塩相当量 8.1	エネルギー 1610 タンパク 58.4 脂質 60.4 炭水化物 205.7 カルシウム 452 食塩相当量 6.7	エネルギー 1574 タンパク 54.9 脂質 50.5 炭水化物 226.9 カルシウム 323 食塩相当量 6.5	エネルギー 1638 タンパク 52 脂質 44.9 炭水化物 255.9 カルシウム 609 食塩相当量 6	エネルギー 1500 タンパク 58.9 脂質 52.8 炭水化物 193.6 カルシウム 213 食塩相当量 6.6	エネルギー 1516 タンパク 48.5 脂質 43.4 炭水化物 232.3 カルシウム 280 食塩相当量 7.6

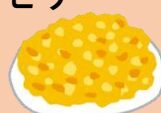
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年9月 花咲池田 献立表

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト コーンサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 冬瓜のそぼろあんかけ 果物  味噌汁	食パン マーガリン ソーセージソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	食パン ジャム きゅうりのドレ和え コーヒー牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 しろ菜の炒め煮 果物	茶粥 漬物 アスパラの和え物 いちごゼリー 
	エネルギー 435 タンパク 12.1 脂質 18.3 炭水化物 54.7 カルシウム 262 食塩相当量 1.1	エネルギー 281 タンパク 7.3 脂質 2.8 炭水化物 57.5 カルシウム 59 食塩相当量 2	エネルギー 457 タンパク 13.1 脂質 16.9 炭水化物 60.5 カルシウム 221 食塩相当量 1.7	エネルギー 296 タンパク 10.7 脂質 6 炭水化物 51.5 カルシウム 38 食塩相当量 1.1	エネルギー 448 タンパク 13 脂質 12.7 炭水化物 68.5 カルシウム 209 食塩相当量 1.6	エネルギー 280 タンパク 6.8 脂質 5.1 炭水化物 52.8 カルシウム 128 食塩相当量 0.8	エネルギー 199 タンパク 4.3 脂質 0.5 炭水化物 45.9 カルシウム 19 食塩相当量 1.1
昼食	【お誕生日会】 赤飯  天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 赤だし 	【敬老の日】 ちらし寿司 炊き合わせ 紅白なます 清汁 果物 	御飯 牛肉とアスパラのソース炒め 切り干し大根煮 海藻サラダ 味噌汁 	御飯 柚子塩チキン 添え(ブロッコリー・トマト) ほうれん草のソテー じゃことキャベツの甘酢和え 清汁	おにぎり 塩ラーメン 春巻 大根菜とかにかまのドレ和え 	カレーライス 漬物(福神漬) 春雨の和え物 マンゴープリン 	御飯 豚肉の柳川風 ビーフンソテー オクラのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 599 タンパク 26.2 脂質 16.2 炭水化物 85.2 カルシウム 193 食塩相当量 4.7	エネルギー 516 タンパク 18.8 脂質 9.3 炭水化物 89.1 カルシウム 62 食塩相当量 3.3	エネルギー 553 タンパク 21.1 脂質 16.1 炭水化物 81.1 カルシウム 111 食塩相当量 3.4	エネルギー 633 タンパク 26.7 脂質 26.6 炭水化物 69.8 カルシウム 120 食塩相当量 5.9	エネルギー 567 タンパク 18.1 脂質 14.1 炭水化物 88.5 カルシウム 150 食塩相当量 4.3	エネルギー 730 タンパク 20.6 脂質 24 炭水化物 107.4 カルシウム 92 食塩相当量 3.4	エネルギー 602 タンパク 29.8 脂質 17.9 炭水化物 78.9 カルシウム 147 食塩相当量 3.2
夕食	御飯 太刀魚の照り焼き 添え(オクラ・エリンギ) ひじき炒め 大根菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏の照り焼き 添え(白ねぎ) 白菜とツナの煮物 ブロッコリーのわさびマヨ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(ズッキーニ) れんこんの旨煮 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	御飯 鮭の南蛮漬け 小松菜炒め おさつサラダ 味噌汁 	御飯 唐揚げのおろしポン酢かけ なすの香味炒め チンゲンサイの和え物 味噌汁	御飯 あじのごま焼き 添え(ししとう・人参) ひじき煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	御飯 鶏の甘辛味噌焼き じゃがいもの金平 マカロニサラダ 清汁 
	エネルギー 540 タンパク 19.7 脂質 19.1 炭水化物 72.2 カルシウム 241 食塩相当量 2.7	エネルギー 637 タンパク 26.1 脂質 28.3 炭水化物 67.4 カルシウム 80 食塩相当量 2.9	エネルギー 478 タンパク 22.9 脂質 9.6 炭水化物 75.5 カルシウム 69 食塩相当量 2.8	エネルギー 724 タンパク 22.4 脂質 28.8 炭水化物 95.6 カルシウム 162 食塩相当量 2.9	エネルギー 737 タンパク 25.2 脂質 35.8 炭水化物 75.5 カルシウム 107 食塩相当量 3.1	エネルギー 496 タンパク 22.3 脂質 14 炭水化物 71.5 カルシウム 155 食塩相当量 3	エネルギー 687 タンパク 26.4 脂質 25.2 炭水化物 88.1 カルシウム 91 食塩相当量 3.1
合計	エネルギー 1574 タンパク 58 脂質 53.6 炭水化物 212.1 カルシウム 696 食塩相当量 8.5	エネルギー 1434 タンパク 52.2 脂質 40.4 炭水化物 214 カルシウム 201 食塩相当量 8.2	エネルギー 1488 タンパク 57.1 脂質 42.6 炭水化物 217.1 カルシウム 401 食塩相当量 7.9	エネルギー 1653 タンパク 59.8 脂質 61.4 炭水化物 216.9 カルシウム 320 食塩相当量 9.9	エネルギー 1752 タンパク 56.3 脂質 62.6 炭水化物 232.5 カルシウム 466 食塩相当量 9	エネルギー 1506 タンパク 49.7 脂質 43.1 炭水化物 231.7 カルシウム 375 食塩相当量 7.2	エネルギー 1488 タンパク 60.5 脂質 43.6 炭水化物 212.9 カルシウム 257 食塩相当量 7.4

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年9月 花咲池田 献立表

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	はちみつパン チーズサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 えび団子煮物 果物 味噌汁	食パン マーガリン  ハムサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物	食パン  ジャム ブロッコリーソテー コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物	茶粥 漬物 炒り卵 青りんごゼリー 
	エネルギー 464 たんぱく 13.7 脂質 18.6 炭水化物 58 カルシウム 324 食塩相当量 0.9	エネルギー 333 たんぱく 9 脂質 6.4 炭水化物 58.9 カルシウム 46 食塩相当量 2.7	エネルギー 463 たんぱく 12.6 脂質 19.1 炭水化物 57.5 カルシウム 203 食塩相当量 1.7	エネルギー 267 たんぱく 6.7 脂質 4 炭水化物 52.8 カルシウム 51 食塩相当量 0.8	エネルギー 443 たんぱく 14.4 脂質 10.6 炭水化物 71.2 カルシウム 227 食塩相当量 1.9	エネルギー 288 たんぱく 7.5 脂質 2.7 炭水化物 59.1 カルシウム 30 食塩相当量 1.4	エネルギー 370 たんぱく 10.9 脂質 8 炭水化物 63.5 カルシウム 37 食塩相当量 1.1
昼食	【洋食の日】 ピザトースト ハンバーグ 添え(ブロッコリー) カリフラワーのマリネ コーンスープ 	御飯 お好み焼き 厚揚げの煮物 里芋の味噌和え 味噌汁 	【秋分の日】 栗御飯  鶏肉と秋野菜の甘酢あん 添え(ししとう) かぼちゃ煮 大根菜のお浸し 清汁 練り切り 	【お弁当の日】 きのこ御飯 白身魚の磯辺揚げ 添え(グリーンリーフ) だし巻きたまご・さつまいもの甘露煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え 清汁 果物 	おにぎり 鶏肉入りにゅうめん ぜんまいの炒り煮 さつま芋のごま和え 	牛丼 オクラのわさび和え かきたま汁 水ようかん 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・人参) 煮物 春菊の和え物 清汁 
	エネルギー 664 たんぱく 27 脂質 27.7 炭水化物 75.1 カルシウム 273 食塩相当量 4.8	エネルギー 682 たんぱく 26.9 脂質 20.6 炭水化物 95.8 カルシウム 231 食塩相当量 3.5	エネルギー 800 たんぱく 28.4 脂質 20.7 炭水化物 128.3 カルシウム 83 食塩相当量 3.3	エネルギー 693 たんぱく 29 脂質 17.1 炭水化物 107.5 カルシウム 163 食塩相当量 3.3	エネルギー 612 たんぱく 20.7 脂質 13.4 炭水化物 100.8 カルシウム 130 食塩相当量 2.8	エネルギー 637 たんぱく 23.9 脂質 19 炭水化物 91.7 カルシウム 118 食塩相当量 2.5	エネルギー 542 たんぱく 23.2 脂質 18.8 炭水化物 69.4 カルシウム 96 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 チャプチェ風 冬瓜の生姜あんかけ 大根菜の中華和え 中華スープ 	御飯 タンドリーチキン 添え(スナップエンドウ) しろ菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ 	御飯 焼き肉風炒め 白花豆煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 酢豚 焼き餃子 大根菜の和え物 中華スープ 	御飯 赤魚の味噌煮 添え(ししとう) 卵の花 アスパラのドレ和え 清汁 	御飯 海鮮シチュー ほうれん草のソテー かぶのドレ和え 	御飯 鶏の治部煮 さつまいもの金平 チンゲンサイのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 533 たんぱく 16.4 脂質 13.2 炭水化物 86.9 カルシウム 245 食塩相当量 2.4	エネルギー 615 たんぱく 24.6 脂質 24.8 炭水化物 74.4 カルシウム 127 食塩相当量 1.9	エネルギー 603 たんぱく 22.7 脂質 17.1 炭水化物 89.3 カルシウム 180 食塩相当量 2.5	エネルギー 616 たんぱく 18.6 脂質 18.4 炭水化物 93.3 カルシウム 176 食塩相当量 3	エネルギー 500 たんぱく 21.6 脂質 9.8 炭水化物 79.3 カルシウム 86 食塩相当量 3.3	エネルギー 581 たんぱく 19.3 脂質 18.4 炭水化物 88.1 カルシウム 148 食塩相当量 3.9	エネルギー 659 たんぱく 25 脂質 20.3 炭水化物 94 カルシウム 179 食塩相当量 3.5
合計	エネルギー 1661 たんぱく 57.1 脂質 59.5 炭水化物 220 カルシウム 842 食塩相当量 8.1	エネルギー 1630 たんぱく 60.5 脂質 51.8 炭水化物 229.1 カルシウム 404 食塩相当量 8.1	エネルギー 1866 たんぱく 63.7 脂質 56.9 炭水化物 275.1 カルシウム 466 食塩相当量 7.5	エネルギー 1576 たんぱく 54.3 脂質 39.5 炭水化物 253.6 カルシウム 390 食塩相当量 7.1	エネルギー 1555 たんぱく 56.7 脂質 33.8 炭水化物 251.3 カルシウム 443 食塩相当量 8	エネルギー 1506 たんぱく 50.7 脂質 40.1 炭水化物 238.9 カルシウム 296 食塩相当量 7.8	エネルギー 1571 たんぱく 59.1 脂質 47.1 炭水化物 226.9 カルシウム 312 食塩相当量 7.2

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年9月 花咲池田 献立表

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食	ミニ山シュガー 大根サラダ 牛乳 果物	白粥 漬物 ちくわの金平 果物 味噌汁 	食パン マーガリン しろ菜ソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	食パン  ジャム チーズサラダ コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ウインナーソテー 果物	茶粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ オレンジゼリー 
	エネルギー 460 たんぱく 14.9 脂質 16.5 炭水化物 61.6 カルシウム 281 食塩相当量 1.3	エネルギー 350 たんぱく 9.6 脂質 5.9 炭水化物 65.2 カルシウム 59 食塩相当量 2.6	エネルギー 476 たんぱく 13 脂質 20.9 炭水化物 56.6 カルシウム 268 食塩相当量 1.8	エネルギー 342 たんぱく 9.3 脂質 7.7 炭水化物 59.3 カルシウム 25 食塩相当量 1.6	エネルギー 442 たんぱく 12.3 脂質 11.6 炭水化物 69.7 カルシウム 232 食塩相当量 1.4	エネルギー 312 たんぱく 5.9 脂質 7.9 炭水化物 54.8 カルシウム 19 食塩相当量 0.9	エネルギー 283 たんぱく 4.4 脂質 0.8 炭水化物 65.3 カルシウム 18 食塩相当量 1
昼食	御飯 豚肉の南蛮ソースかけ ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 味噌汁 	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) れんこん金平 キャベツのお浸し 味噌汁 	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋の甘煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 	赤飯 さわらのつけ焼き 添え(いんげん・人参) かぶの煮物 オクラの柚香和え 味噌汁	おにぎり 醤油ラーメン 蒸しシューマイ(肉) フルーツポンチ 	秋の実りカレー 漬物(福神漬) 大根サラダ ババロア 	御飯 鶏肉とかぶの煮物 小松菜の炒め物 ブロッコリーのごまマヨ和え 清汁
	エネルギー 509 たんぱく 23.6 脂質 11.5 炭水化物 80.8 カルシウム 58 食塩相当量 2.8	エネルギー 591 たんぱく 23.6 脂質 18.2 炭水化物 82.1 カルシウム 67 食塩相当量 2.9	エネルギー 555 たんぱく 22.3 脂質 10.2 炭水化物 95.2 カルシウム 114 食塩相当量 2.3	エネルギー 489 たんぱく 24.3 脂質 11.3 炭水化物 71 カルシウム 125 食塩相当量 2.7	エネルギー 648 たんぱく 23.7 脂質 16.6 炭水化物 96.6 カルシウム 83 食塩相当量 4	エネルギー 672 たんぱく 17.5 脂質 22.5 炭水化物 100.7 カルシウム 116 食塩相当量 3.2	エネルギー 656 たんぱく 27.6 脂質 28.5 炭水化物 71.5 カルシウム 193 食塩相当量 2.9
夕食	御飯 白身魚のムニエル 添え(ソテー) マカロニソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ	御飯 洋風玉子焼き 添え(スナップエンドウ) かぶのコンソメ煮 コーンサラダ  コンソメスープ	御飯 肉味噌豆腐 もやしのソテー 大根菜のドレ和え 清汁 	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ 	御飯 筑前煮 大豆煮 コールスロー 味噌汁 	御飯 太刀魚の生姜煮 添え(なす・人参) 高野煮 ほうれん草の湯葉和え 清汁 	御飯 豚の山椒炒め チンゲン菜の炒め煮 ビーフンサラダ 味噌汁
	エネルギー 632 たんぱく 21.6 脂質 26.2 炭水化物 76.3 カルシウム 51 食塩相当量 2	エネルギー 599 たんぱく 24.9 脂質 21.8 炭水化物 74.6 カルシウム 107 食塩相当量 2.1	エネルギー 626 たんぱく 26.6 脂質 20.9 炭水化物 81.3 カルシウム 339 食塩相当量 3	エネルギー 669 たんぱく 20.4 脂質 21.5 炭水化物 101.6 カルシウム 172 食塩相当量 3.6	エネルギー 611 たんぱく 26 脂質 18.8 炭水化物 85.7 カルシウム 126 食塩相当量 3	エネルギー 589 たんぱく 24.5 脂質 21.3 炭水化物 72.6 カルシウム 124 食塩相当量 2.5	エネルギー 563 たんぱく 24.3 脂質 15.6 炭水化物 81.4 カルシウム 195 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1601 たんぱく 60.1 脂質 54.2 炭水化物 218.7 カルシウム 390 食塩相当量 6.1	エネルギー 1540 たんぱく 58.1 脂質 45.9 炭水化物 221.9 カルシウム 233 食塩相当量 7.6	エネルギー 1657 たんぱく 61.9 脂質 52 炭水化物 233.1 カルシウム 721 食塩相当量 7.1	エネルギー 1500 たんぱく 54 脂質 40.5 炭水化物 231.9 カルシウム 322 食塩相当量 7.9	エネルギー 1701 たんぱく 62 脂質 47 炭水化物 252 カルシウム 441 食塩相当量 8.4	エネルギー 1573 たんぱく 47.9 脂質 51.7 炭水化物 228.1 カルシウム 259 食塩相当量 6.6	エネルギー 1502 たんぱく 56.3 脂質 44.9 炭水化物 218.2 カルシウム 406 食塩相当量 6.6

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。