



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付					1	2	
昼食	<p>残暑・台風・朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時期です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。</p>			<p>※食材の都合により 献立が変わることがあります</p> <p>新メニューマークです</p>	<p>平均栄養価 エネルギー 531 kcal たん白質 20.0 g 脂質 18.1 g / 塩分 2.0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(油揚げ) 魚の生姜醤油焼き フレンチサラダ ゴールドキウイ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス コロッケ バナナ
3時					牛乳／さつまいもコロッケ	牛乳／ビスケット	
日付	4	5	6	7	8	9	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(麩) 魚の揚げしんじょう チンゲンサイのナムル ミニゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／コンソメスープ チキンのハーブ焼き 大根サラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(厚揚げ) 肉じゃが キャバツの磯和え ゴールドキウイ 	<p>《お誕生会》</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 キャロットライス／スープ 🍷 もぐもぐハンバーグ グリーンサラダ／梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／きのこスープ 鶏肉のネギみそ焼き ほうれん草のおかか和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／もやしのスープ 魚のみそ煮 小松菜のおひたし バナナ 	
3時	牛乳／🍷 ピーチケーキ	牛乳／アメリカンドッグ	牛乳／せんべい	りんごジュース／🍷 チーズケーキ	牛乳／お好み焼き	牛乳／せんべい	
日付	11	12	13	14	15	16	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／わかめスープ 魚の醤油こうじ焼き みそマヨきゅうり バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 🍷 鮭おにぎり 芋煮 🍷 フランクフルト／ミニゼリー 白ブドウ&ほうれん草のジュース 	<ul style="list-style-type: none"> 🍷 きなこおはぎ 肉団子 小松菜の和え物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／中華スープ 豚肉の甘辛煮 もやしのナムル ゴールドキウイ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／にら玉スープ エビフライ 切干大根と豆苗のサラダ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／中華スープ マーボー豆腐 きゅうりの中華和え ミニゼリー 	
3時	アイスクリーム	牛乳／かりんとう風トースト	牛乳／せんべい	牛乳／ミニバウムクーヘン	🍷 バナナプリン	牛乳／ビスケット	
日付	18	19	20	21	22	23	
昼食	<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(わかめ) 魚の塩焼き キャベキゅうサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 🍷 雑穀ごはん／コンソメスープ ドライカレー ポテトサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン ミニシューマイ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(じゃがいも) ローストチキン 🍷 ピーマンの塩昆布和え ミニゼリー 	<p>秋分の日</p>	
3時		牛乳／せんべい	牛乳／ビスケット	牛乳／🍷 焼きおにぎり	牛乳／りんごケーキ		
日付	25	26	27	28	29	30	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(油揚げ) 魚のお好み焼き 小松菜のおひたし ゴールドキウイ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／すまし汁(麩) 塩レモンから揚げ ほうれん草のおひたし 梨 	<ul style="list-style-type: none"> タコライス ジュリアンヌスープ たまごサラダ ミニゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(チンゲンサイ) チキンのチーズ焼き 切り昆布の炒り煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん／みそ汁(きのこ) ポークソテー カニカマ添え ブロッコリーのおかか和え まんまる黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼肉丼 わかめスープ 小松菜のツナ和え バナナ 	
3時	牛乳／ココアケーキ	牛乳／わらびもち	牛乳／秘伝豆	牛乳／せんべい	牛乳／ムーンライトクッキー	牛乳／せんべい	