

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| 日付 | | | | | 1 | 2 |
| 10時 | <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> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>平均栄養価</p> <p>エネルギー 474 kcal</p> <p>たん白質 17.4 g</p> <p>脂質 15.8 g / 塩分 1.9 g</p> </div> | | | | | |
| 昼食 | | | | | せんべい | ウエハース |
| 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 |
| 10時 | バナナ | ウエハース | せんべい | せんべい | ヨーグルト | ビスケット |
| 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 キャベツの磯和え 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 |
| 10時 | ウエハース | バナナ | クッキー | ビスケット | せんべい | ウエハース |
| 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"> 青菜ごはん/みそ汁 肉団子 小松菜の和え物 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> 豚丼 中華スープ 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"> マーボー豆腐丼 中華スープ 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 |
| 10時 | 敬老の日 | | プリン | バナナ | ウエハース | <p>秋分の日</p> |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん/みそ汁(わかめ) 魚の塩焼き キャベスキゅうりサラダ 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 | |
| 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 |
| 10時 | ヨーグルト | クッキー | バナナ | ビスケット | せんべい | クッキー |
| 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 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/せんべい | 牛乳/せんべい | 牛乳/ムーンライトクッキー | 牛乳/せんべい |