



	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 エネルギー 474 kcal たん白質 17.4 g 脂質 15.8 g / 塩分 1.9 g</p> </div>								
昼食					せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
3時					麦茶／ビスケット(乳不使用)	麦茶／わかめおにぎり	麦茶／せんべい	りんごジュース／ビスケット(乳不使用)	麦茶／お好み焼き
日付	4	5	6	7	8	9			
10時	バナナ	せんべい	せんべい	せんべい	オレンジゼリー	ビスケット(乳不使用)			
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(乳除去) 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(乳除去) 🍷 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(乳除去) 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	麦茶／ビスケット(乳不使用)	麦茶／わかめおにぎり	麦茶／せんべい	りんごジュース／ビスケット(乳不使用)	麦茶／お好み焼き	麦茶／せんべい			
日付	11	12	13		15	16			
10時	せんべい	バナナ	ポーロ(乳不使用)	ビスケット(乳不使用)	せんべい	せんべい			
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 ミニシューマイ／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	麦茶／おにぎり(ごま)	麦茶／せんべい	麦茶／せんべい	麦茶／バナナ	麦茶／ビスケット(乳不使用)			
日付	18	19	20	21	22	23			
10時	敬老の日	ビスケット(乳不使用)	オレンジゼリー	バナナ	ポーロ(乳不使用)	<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 キャベツきゅうりサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ごはん／コンソメスープ(乳除去) 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 🍷 ビーマンの塩昆布和え ミニゼリー 					
3時		麦茶／せんべい	麦茶／ビスケット(乳不使用)	麦茶／🍷 焼きおにぎり	麦茶／せんべい				
日付	25	26	27	28	29	30			
10時	オレンジゼリー	ポーロ(乳不使用)	バナナ	ビスケット(乳不使用)	せんべい	ポーロ(乳不使用)			
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) チキンの照焼き 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	麦茶／せんべい	麦茶／わらびもち	麦茶／せんべい	麦茶／せんべい	麦茶／せんべい	麦茶／せんべい			