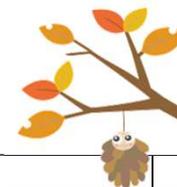




9月こんだて



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|---|--|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| ご飯 大 牛乳 チキンカレー 切り干し大根とブロッコリーのサラダ きなこプリン 728 kcal/915 kcal | ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き きゅうりとしらすのごま酢和え ごま汁 605 kcal/728 kcal | ご飯 牛乳 魚のカレー天ぷら キャベツのゴママヨ和え 豚汁 664 kcal/830 kcal | ご飯 牛乳 ミートボールのきのこあんからめ 金平ごぼう 中華風五目スープ 642 kcal/867 kcal | ご飯 小 牛乳 味噌ラーメン 焼売 大豆の磯煮 650 kcal/881 kcal |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| ご飯 牛乳 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ 団子汁 588 kcal/774 kcal | ご飯 牛乳 フライドチキン もやしの中華和え キャベツと豆腐の味噌汁 642 kcal/844 kcal | ご飯 大 牛乳 プルコギ丼の具 大豆とかぼちゃのサラダ きのこスープ 643 kcal/833 kcal | ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 根菜の和風スープ 625 kcal/743 kcal | ご飯 小 牛乳 ナポリタン ポテトサラダ わかめスープ 637 kcal/844 kcal |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 敬老の日 | ご飯 牛乳 お月見デザート ひじき入り肉じゃが キャベツの甘酢和え 親子汁 625 kcal/804 kcal | ご飯 牛乳 チキンカツ オーロラサラダ ほうれん草と油揚げのすまし汁 638 kcal/752 kcal | ご飯 牛乳 いわしハンバーグ 小松菜のソテー ウインナーポトフ 610 kcal/739 kcal | ご飯 小 牛乳 焼きそば 切干大根とツナのサラダ しめじの味噌汁 664 kcal/855 kcal |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 秋分の日 振替休日 | わかめご飯 牛乳 タラのレモンソース ひじきサラダ ポークビーンズスープ 620 kcal/791 kcal | ご飯 牛乳 竹の子入り麻婆豆腐 バンサンスー 野菜とベーコンの中華スープ 613 kcal/800 kcal | ご飯 牛乳 油淋鶏 野菜のごまドレッシング和え 大根の味噌汁 654 kcal/848 kcal | ご飯 大 牛乳 きのこ入り豚丼の具 青菜の煮浸し わかめと挽肉のスープ 597 kcal/772 kcal |
| 30日 | | | | |
| ご飯 牛乳 サーモンフライ 白菜のお浸し たっぷり野菜のコンソメスープ 653 kcal/762 kcal | | | | |