

ほかから献立表				
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) 蒸し鶏とブロッコリーのチリマヨ和え (卵、小麦) ポテトとマカロニのチーズ風味サラダ (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦)	チキンステーキ パプリカのバター風味炒め (乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) もやしと青じそ風味和え (小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 松前風高菜 (小麦)	プリのカレー風味焼き (小麦) ミートオムレツ (卵) かぶのそぼろ煮 (小麦) チンゲン菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ほうれん草のお浸し (小麦) セロリの漬物 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) えび風味かつ (卵、小麦、えび) 花野菜の和風ドレッシング和え (小麦) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) 豆の甘煮	豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) 茄子の薬味ポン酢 (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) しそ桜
				
【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】
エネルギー 328 kcal	エネルギー 296 kcal	エネルギー 306 kcal	エネルギー 320 kcal	エネルギー 312 Kcal
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.4 g
はつらつ献立表				
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
厚揚げと野菜の担々鍋風 (小麦) ひじきの五目煮 (小麦) ミートオムレツ (卵) パプリカのカレー風味炒め (小麦) 里芋のツナマヨサラダ (卵、小麦) 松前風高菜 (小麦)	タラのねぎ塩焼き (小麦) チンゲン菜のみそ炒め (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) たれ付きミニメンチカツ (乳成分、小麦) ブロッコリーのおかかチーズ和え (乳成分、小麦) 茄子のトマトドレッシング和え (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	豚肉と野菜のマヨキムチ炒め (卵、乳成分、小麦) がんもと竹輪の煮物 (卵、小麦) いんげんの玉子炒め (卵、乳成分、小麦) 人参の洋風甘酢和え (小麦) 高菜そぼろ炒め (小麦) 豆の甘煮	鶏肉のトマトソース (卵、乳成分、小麦) ふきの煮物 (小麦) ほうれん草とごぼうの胡麻和え (小麦) えび団子の煮物 (小麦、えび) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	牛肉入りコロッケ (小麦) 温野菜 蒸し鶏と野菜のバター風味炒め (乳成分、小麦) 冬瓜のそぼろ煮 (小麦) 大根のさっぱり和え (卵、小麦) しば漬
				
【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】
エネルギー 409 kcal	エネルギー 424 kcal	エネルギー 442 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 449 Kcal
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.9 g
いろいろ(彩) 献立表				
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
タラの香草パン粉焼き (乳成分、小麦) 豚肉と野菜の塩麴炒め (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) ニラ玉炒め (卵、乳成分、小麦) にんにくの芽の中華風炒め (小麦) コーンとツナのごま醤油和え (小麦) みかん入り酢キャベツ シャキシャキポテトマリネ (卵、乳成分、小麦) しば漬	アジの利休焼き (小麦) 和風キッシュ (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) 南瓜のそぼろ煮 (小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) 小松菜のなめ苺和え (小麦) 竹輪の青椒肉絲風 (小麦) オクラの白だし煮 (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のトマト風味炒め (乳成分、小麦) 豆腐ハンバーグ・チリソース (卵、小麦) 花野菜のコンソメ煮 (卵、乳成分、小麦) もやしとピーマンのバター醤油風味炒め (乳成分、小麦) 白菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根の青じそ風味和え (小麦) 高野豆腐の煮物 (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	鶏肉の醤油マヨ焼き (卵、小麦) 肉詰めピーマン (卵、小麦) がんもの含め煮 (小麦) ピリ辛こんにゃく (小麦) 人参の明太炒め (小麦) カリフラワーのレモン風味サラダ (乳成分、小麦) いんげんの和風炒め (小麦) 根菜の温野菜サラダ・ しょうがクリームドレッシング (卵、小麦) かっぱ漬 (小麦)	イカ寄せフライ (卵、小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) ほうれん草の白だし和え (小麦) ジャが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) 厚揚げのごまみそだれ (小麦) パプリカの甘酢和え (乳成分、小麦) 茄子の煮びたし (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)
				
【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】
エネルギー 456 kcal	エネルギー 482 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 498 kcal
食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.7 g