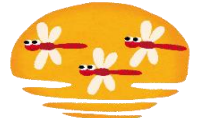


September

こんだて



	月	火	水	木	金
こんだて	1 レモンシャベット しょうが ローズどん サンラータン スープ	2 きよ峰 2個 わかめとじゃこのサラダ ソフトめん なす入り ミートソース	3 キュウリのこんぶ和え いかのごまがらめ ごはん さつま汁	4 ゆかり和え キャベツ入りメンチカツ とうもろこし ごはん 豆腐の みそ汁	5 パンパンジーサラダ 鉄火みそ ごはん キムチ 肉じゃが
	あか ぎゅうにゅう ふたにく とろろ たまご かまぼこ きいろ ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう	あか ぎゅうにゅう ふたにく わかめ ツナ だいず きいろ ソフトめん あぶら クッキングソース	あか ぎゅうにゅう いか こんぶ とりにく とろろ きいろ ごはん あぶら かたくりこ さつまみも ごま	あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご とろろ きいろ ごはん パンコ こむぎこ あぶら	あか ぎゅうにゅう だいず とりにく ふたにく なまあげ きいろ ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう
	みどり たけのこ たまねぎ えのき ねぎ	みどり たまねぎ なす しめじ もやし きゅうり コーン きよほう	みどり きゅうり キャベツ こんにゃく ねぎ	みどり たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり えのき ねぎ コーン	みどり きりぼしだいこん たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく はくさいキムチ
	栄養 665 kcal 246g 2.1g	655 kcal 280g 1.8g	647 kcal 293g 2.4g	673 kcal 250g 2.7g	659 kcal 276g 3.1g
	8 ローストポテト 豚肉のごまみそ炒め ごはん トックとわかめの スープ	9 きりざい 車麩の揚げ煮 ごはん 豚汁	10 しょうゆフレンチ もち米むし団子 ごはん なめこの 中華スープ	11 三色ミルクゼリー かいそう 海藻サラダ チキンカレーライス (ごはん)	12 はなび 花火サラダ はちみつレモン トースト 花火玉 スープ
こんだて	あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ きいろ ごはん ごま じゃがいも あぶら トック	あか ぎゅうにゅう なつとう ふたにく とろろ きいろ ごはん じゃがいも くるまろ あぶら ごま さとう	あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ハム ベーコン とろろ きいろ ごはん もちごめ かたくりこ あぶら さとう	あか ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ ツナ きいろ ごはん あぶら じゃがいも カレーうどん ごま さとう	あか ぎゅうにゅう カニさくまかぼこ とりにく ふたにく とろろ きいろ 食パン マヨネーズ はちみつ かたくりこ マーガリン
	みどり にんじん ピーマン たまねぎ だいこん たけのこ ねぎ	みどり にんじん オクラ のさわなづけ キャベツ きゅうり たくあん ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	みどり にんじん こまつな ねぎ たけのこ もやし なめこ なめこ たまねぎ もやし	みどり にんじん たまねぎ しめじ きゅうり みかんかん	みどり にんじん オクラ きゅうり いとうり もやし はくさい えのき たまねぎ えだまめ
	栄養 637 kcal 269g 2.2g	640 kcal 260g 2.3g	616 kcal 251g 2.0g	660 kcal 205g 1.8g	616 kcal 268g 2.6g
	15 敬老の日	16 フルーツポンチ えび塩 ふわふわ丼 カレーポテト ビーンズ	17 おかか和え かぼちゃのチーズ焼き ごはん けんちん汁	18 マカロニツナサラダ 照り焼きチキン わかめ ごはん もやしの みそ汁	19 わくわくメニュー きりぼしだいこん 切干大根ナムル ホキと大豆の中華からめ ごはん まごわやさしい ごまみそスープ
	あか ぎゅうにゅう えび とりにく たまご とろろ だいず きいろ ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ゼリー	あか ぎゅうにゅう チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ みかんかん パインかん えだまめ	あか ぎゅうにゅう チーズ ぶににく ちくわ とりにく とろろ かつおぶし きいろ ごはん あぶら さとう じゃがいも	あか ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ わかめ きいろ ごはん マカロニ マヨネーズ かたくりこ さとう	あか ぎゅうにゅう ホキ だいず ハム なまあげ わかめ きいろ ごはん じゃがいも ごま あぶら かたくりこ さとう
	みどり にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ みかんかん パインかん えだまめ	みどり にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ しめじ もやし だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	みどり にんじん キャベツ コーン たまねぎ えのき ねぎ きゅうり もやし	みどり にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり えのき ねぎ	みどり にんじん ピーマン たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり えのき ねぎ
	栄養 737 kcal 250g 1.6g	618 kcal 246g 2.3g	689 kcal 263g 2.7g	690 kcal 251g 2.0g	
こんだて	22 たくあん和え 鯖のソース煮 ごはん じゃがいもの そぼろ煮	23 秋分の日 かき たべよう	24 アルビレックス新潟ゼリー 野菜ナムル・肉みそ炒め ビビンバ丼 スープ	25 6年なし きりぼしだいこん 切干大根の焼きそば風 干草焼き ごはん 根菜の ごま汁	26 6年なし コールスローサラダ れんこんバーグ はさんで たべよう ミネストローネ スープ
	あか ぎゅうにゅう さば なまあげ ふたにく きいろ ごはん あぶら じゃがいも ごま かたくりこ さとう	あか ぎゅうにゅう ふたにく とろろ ベーコン たまご きいろ ごはん むぎ ごま マロニー さとう	あか ぎゅうにゅう ふたにく とろろ パーコン たまご きいろ ごはん ほうれんそう チンゲンサイ	あか ぎゅうにゅう たまご とりにく ふたにく あぶらあげ きいろ ごはん あぶら さつまみも ごま さとう	あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン きいろ ごめパン じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ パンコ
	みどり にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ たくあん	みどり にんじん ぜんまい たけのこ もやし たまねぎ えのき	みどり にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	みどり にんじん ピーマン ほうれんそう もやし きりぼしだいこん ねぎ だいこん ごぼう えのき こんにゃく えだまめ	みどり にんじん トマト パセリ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン セロリ
	栄養 674 kcal 279g 2.8g	689 kcal 253g 2.0g	668 kcal 284g 2.3g	674 kcal 288g 3.0g	
	29 磯マヨネーズ和え キムチ チャーハン チンゲン菜 スープ	30 レバーとポテトの ごまみそケチャップ ゆかり ごはん かきたま汁	今月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは「まごは(わ)やさしい」です。健康に良いとされる食材の頭文字をつなげた言葉で、これらの食材をそろえると理想的な食事になると言われています。ぜひ食事に取り入れてみてください。		
こんだて	あか ぎゅうにゅう ふたにくとりにく とろろ ツナ のり かつおぶし きいろ ごはん かたくりこ マヨネーズ あぶら	あか ぎゅうにゅう ふたにくレバー とりにく たまご あぶらあげ きいろ ごはん さつまみも あぶら かたくりこ さとう	☆ま…豆(大豆・大豆製品)		
	みどり はくさいキムチ たまねぎ えのき ねぎ キャベツ しめじ	みどり ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ えのき なし	☆や…野菜		
	栄養 628 kcal 280g 3.2g	693 kcal 258g 2.4g	☆ご…ごま(種実類)		
			☆は(わ)…わかめ(海藻類)		
			☆さ…魚		
			☆し…しいたけ(きのこ類)		
			☆い…いも類		

