

9月献立表



夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境にしだいに日が短くなり、秋が深まってまいります。
奈良時代から宮中や寺院で菊を観賞する宴が行われていた「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
また、敬老の日には感謝の気持ちを込めて、お祝い膳をご用意させていただきます。

ブラッシー-ルア玉川上水

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝食	パン ウインナーのスープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー スナップえんどうのしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き キャベツの二色浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ツナサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー しろ菜とえのきの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳
	I補† -:511kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:14.8g 脂質*:19.6g 食塩相:2.6g	I補† -:496kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:15.2g 脂質*:11.3g 食塩相:2.1g	I補† -:510kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:19.6g 脂質*:17.6g 食塩相:2.2g	I補† -:504kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:16.0g 脂質*:13.5g 食塩相:1.8g	I補† -:471kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:18.0g 脂質*:17.3g 食塩相:2.3g	I補† -:504kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:16.6g 脂質*:15.2g 食塩相:2.0g	I補† -:503kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:18.2g 脂質*:12.6g 食塩相:2.5g
昼食	【野菜の日】 たっぷりキャベツの塩豚丼 里芋の煮っころがし 野菜ジュースゼリー 味噌汁	五目炒飯 えび風味焼売 もやしと人参のナムル 中華スープ	とろろそば ちくわの磯部揚げ ヨーグルト(ストロベリーソース)	御飯 鶏肉のさっぱり焼き 車麴の炊き合わせ ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ なべしぎ ちんげん菜のお浸し すまし汁	御飯 あぶらかれいの幽庵焼き 切干大根の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 冬瓜の薄くず煮 胡瓜の塩昆布和え すまし汁
	I補† -:458kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:17.2g 脂質*:9.3g 食塩相:2.1g	I補† -:493kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:14.4g 脂質*:19.6g 食塩相:3.2g	I補† -:477kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:20.4g 脂質*:13.4g 食塩相:3.2g	I補† -:533kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:22.7g 脂質*:17.8g 食塩相:2.7g	I補† -:480kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:14.0g 脂質*:16.9g 食塩相:3.0g	I補† -:432kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:21.8g 脂質*:7.2g 食塩相:2.0g	I補† -:424kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:18.7g 脂質*:8.5g 食塩相:2.4g
おやつ	バウムクーヘン(チョコ)	カステラ	ワッフル	きなこまんじゅう	エクレア	はちみつ入ドーナツ	抹茶ゼリー
	I補† -:81kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	I補† -:83kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I補† -:110kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:2.1g 脂質*:5.5g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I補† -:86kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g	I補† -:97kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I補† -:38kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:0.5g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 さわらのしそ香り焼き 大根のくるみ味噌かけ おくらのわさび和え かき玉汁	御飯 鶏肉の焼き治部煮 ごぼうのピリ辛炒め 胡瓜の梅肉かけ 味噌汁	御飯 豚肉のごま炒め 南瓜のいとこ煮 浅漬け 味噌汁	ライス ホキのハニーマスタードソース 小松菜のバターソテー フルーツポンチ ポタージュ	御飯 肉じゃが ビーフン炒め 漬物 味噌汁	【栄養士監修メニュー】 御飯 チーズタッカルビ ～鶏と野菜の旨辛チーズかけ～ レタスとおくらのサラダ グレープゼリー わかめスープ	御飯 あじフライ ほうれん草の煮浸し 土佐納豆 味噌汁
	I補† -:478kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:25.4g 脂質*:13.7g 食塩相:2.5g	I補† -:493kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:17.7g 脂質*:14.1g 食塩相:3.1g	I補† -:461kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:17.7g 脂質*:8.9g 食塩相:2.3g	I補† -:526kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:20.2g 脂質*:11.1g 食塩相:2.4g	I補† -:477kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:16.4g 脂質*:8.6g 食塩相:2.6g	I補† -:551kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:18.5g 脂質*:17.1g 食塩相:2.5g	I補† -:548kcal ㏪ﾊﾟ° ｸ*:21.5g 脂質*:17.2g 食塩相:2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

9月献立表



夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境にしだいに日が短くなり、秋が深まってまいります。
奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
また、敬老の日には感謝の気持ちを込めて、お祝い膳をご用意させていただきます。

ブラッシー-ルア玉川上水

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ハムエッグ キャベツのポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ささみサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ちんげん菜のツナ炒め もやしの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン あさりのクリームスープ 南瓜とえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳
	I補† -:452kcal ㏞ℙ°㏞*:13.6g 脂質* :14.3g 食塩相:2.4g	I補† -:504kcal ㏞ℙ°㏞*:20.0g 脂質* :16.5g 食塩相:1.9g	I補† -:488kcal ㏞ℙ°㏞*:18.1g 脂質* :10.7g 食塩相:1.9g	I補† -:449kcal ㏞ℙ°㏞*:15.9g 脂質* :12.7g 食塩相:2.5g	I補† -:467kcal ㏞ℙ°㏞*:16.9g 脂質* :13.5g 食塩相:2.1g	I補† -:461kcal ㏞ℙ°㏞*:14.2g 脂質* :13.8g 食塩相:2.2g	I補† -:497kcal ㏞ℙ°㏞*:15.7g 脂質* :12.9g 食塩相:1.7g
昼食	塩ラーメン 春巻き 即席漬け	ロールパン 海老マカロニグラタン ズッキーニのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き スナッペンどうののおかか炒め 煮豆 味噌汁	チキンカレー 福神漬け ミモザサラダ ピーチムース	【セレクト】 A:カツ丼 B:鮭の三色丼 れんこんの味噌金平 冷奴 すまし汁	【ご当地：愛知県】 あんかけスパゲティ しそ入りコールスロー 洋梨コンポートのジュレがけ 大麦のスープ	御飯 助宗たらの焼き浸し 春雨の炒め物 漬物 味噌汁
	I補† -:445kcal ㏞ℙ°㏞*:14.1g 脂質* :16.2g 食塩相:3.9g	I補† -:462kcal ㏞ℙ°㏞*:18.3g 脂質* :13.4g 食塩相:3.8g	I補† -:542kcal ㏞ℙ°㏞*:20.1g 脂質* :19.3g 食塩相:2.1g	I補† -:502kcal ㏞ℙ°㏞*:14.5g 脂質* :15.9g 食塩相:2.6g	I補† -:575kcal ㏞ℙ°㏞*:20.0g 脂質* :20.5g 食塩相:3.4g I補† -:459kcal ㏞ℙ°㏞*:20.2g 脂質* :13.2g 食塩相:2.3g	I補† -:466kcal ㏞ℙ°㏞*:11.2g 脂質* :11.7g 食塩相:3.5g	I補† -:434kcal ㏞ℙ°㏞*:18.9g 脂質* :6.8g 食塩相:2.5g
おやつ	ロールケーキ（コーヒー）	人形焼き	パンナコッタ	パウンドケーキ（レモンティー）	ようかん	ショコラスペシャル	もみじまんじゅう
	I補† -:76kcal ㏞ℙ°㏞*:1.2g 脂質* :2.9g 食塩相:0.1g	I補† -:72kcal ㏞ℙ°㏞*:1.4g 脂質* :1.3g 食塩相:0.0g	I補† -:79kcal ㏞ℙ°㏞*:2.0g 脂質* :2.3g 食塩相:0.1g	I補† -:69kcal ㏞ℙ°㏞*:0.9g 脂質* :3.8g 食塩相:0.0g	I補† -:100kcal ㏞ℙ°㏞*:1.5g 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g	I補† -:122kcal ㏞ℙ°㏞*:1.8g 脂質* :5.4g 食塩相:0.1g	I補† -:107kcal ㏞ℙ°㏞*:2.0g 脂質* :2.1g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 鶏肉のわさび醤油 ピーマンとイカの炒め物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	御飯 厚揚げとなすのそぼろ炒め 白菜のさっと煮 いんげんのゆず和え 味噌汁	【重陽の節句】 新秋かにちらし寿司 花しんじょうの炊き合わせ おくらの塩麴和え すまし汁	御飯 さばの塩焼き 切り昆布の煮物 トマトの和風マリネ 味噌汁	御飯 赤魚の玉ねぎソース 油麴の炊き合わせ わかめの酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの田舎煮 小松菜としめじの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の醤油麴炒め 里芋の田楽 ほうれん草ののり浸し すまし汁
	I補† -:520kcal ㏞ℙ°㏞*:22.2g 脂質* :17.5g 食塩相:2.4g	I補† -:469kcal ㏞ℙ°㏞*:15.1g 脂質* :14.3g 食塩相:2.1g	I補† -:395kcal ㏞ℙ°㏞*:12.5g 脂質* :3.6g 食塩相:3.3g	I補† -:551kcal ㏞ℙ°㏞*:19.5g 脂質* :23.1g 食塩相:3.1g	I補† -:442kcal ㏞ℙ°㏞*:21.1g 脂質* :9.2g 食塩相:2.2g	I補† -:527kcal ㏞ℙ°㏞*:19.3g 脂質* :22.4g 食塩相:2.1g	I補† -:454kcal ㏞ℙ°㏞*:20.5g 脂質* :8.7g 食塩相:2.7g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

9月献立表



夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境にしだいに日が短くなり、秋が深まってまいります。
奈良時代から宮中や寺院で菊を観賞する宴が行われていた「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
また、敬老の日には感謝の気持ちを込めて、お祝い膳をご用意させていただきます。

ブラッシー-ルア玉川上水

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	パン 具沢山スープ 水菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー しろ菜のゆず和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ キャベツサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草のしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン お魚ソーセージの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 白菜の二色浸し たいみそ 味噌汁 牛乳
	I補† -:451kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:15.6g 脂質* :13.4g 食塩相:2.2g	I補† -:511kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:15.5g 脂質* :13.7g 食塩相:1.9g	I補† -:491kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:17.3g 脂質* :13.5g 食塩相:2.3g	I補† -:520kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:20.1g 脂質* :16.1g 食塩相:2.0g	I補† -:427kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:13.5g 脂質* :12.5g 食塩相:2.6g	I補† -:548kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:14.9g 脂質* :17.4g 食塩相:2.1g	I補† -:495kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:19.0g 脂質* :16.1g 食塩相:2.1g
昼食	御飯 麻婆豆腐 ちんげん菜の中華煮浸し 三色塩ナムル にら玉スープ	御飯 めばるのたっぷり野菜蒸し なすとさつま揚げの炒め物 煮豆 すまし汁	サンドイッチ さつま芋のレモン煮 ゼリー入りフルーツポンチ マカロニのスープ	牛とごぼうの丼ぶり 里芋のずんだがけ 和風ピクルス 味噌汁	御飯 あぶらかれいの味噌バター 大豆の炒り煮 浅漬け すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ソース焼きそば かに風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ
	I補† -:462kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:19.4g 脂質* :13.6g 食塩相:3.3g	I補† -:471kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:21.6g 脂質* :11.2g 食塩相:2.3g	I補† -:513kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:11.9g 脂質* :20.4g 食塩相:2.6g	I補† -:482kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:17.1g 脂質* :12.0g 食塩相:2.8g	I補† -:494kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:28.2g 脂質* :11.0g 食塩相:3.1g	I補† -:489kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:21.0g 脂質* :12.2g 食塩相:2.9g	I補† -:454kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:15.9g 脂質* :11.5g 食塩相:3.8g
おやつ	黒糖まんじゅう	バウムクーヘン	たい焼き	ドーナツ	ロールケーキ（チョコ）	紅茶ゼリー生クリーム添え	蒸しパン（茶）
	I補† -:66kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:1.3g 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g	I補† -:80kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:1.1g 脂質* :3.4g 食塩相:0.1g	I補† -:98kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:2.1g 脂質* :1.7g 食塩相:0.2g	I補† -:114kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:1.7g 脂質* :5.5g 食塩相:0.2g	I補† -:70kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:1.2g 脂質* :2.4g 食塩相:0.1g	I補† -:46kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:0.4g 脂質* :1.4g 食塩相:0.0g	I補† -:47kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:1.1g 脂質* :1.3g 食塩相:0.1g
夕食	菜飯 さわらの南蛮漬け 金平ごぼう ブロッコリーの土佐和え 味噌汁	【からだ元気：亜鉛を摂ろう】 ひじき御飯 鶏肉のきなこ利休焼き あさり入り切干大根の煮物 タラモサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 あじの梅葱ソース 大根の白煮 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ 春雨の旨煮 ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁	ライス ハンバーグ ツナサラダ フルーツ ポタージュ	御飯 さばのみりん醤油焼き 小松菜とささみの塩炒め 漬物 味噌汁
	I補† -:528kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:22.8g 脂質* :18.2g 食塩相:2.5g	I補† -:582kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:22.3g 脂質* :23.1g 食塩相:3.2g	I補† -:457kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:20.9g 脂質* :11.5g 食塩相:2.6g	I補† -:424kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:22.3g 脂質* :7.2g 食塩相:3.2g	I補† -:508kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:18.4g 脂質* :15.0g 食塩相:2.6g	I補† -:498kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:14.9g 脂質* :16.3g 食塩相:2.3g	I補† -:535kcal ｸﾞﾊﾟ°ｸ*:21.4g 脂質* :23.6g 食塩相:2.3g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

9月献立表



夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境にしだいに日が短くなり、秋が深まってまいります。
奈良時代から宮中や寺院で菊を観賞する宴が行われていた「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
また、敬老の日には感謝の気持ちを込めて、お祝い膳をご用意させていただきます。

ブラッシー-ルア玉川上水

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	パン 肉団子のトマトスープ 花野菜サラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンの野菜炒め ゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と南瓜の煮物 スナップえんどうのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 いんげんのからし和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜のソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ささみサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト ブロッコリーの磯和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	I値* -:479kcal タバ* 7*:16.1g 脂質* :16.3g 食塩相:2.3g	I値* -:471kcal タバ* 7*:15.8g 脂質* :14.9g 食塩相:2.4g	I値* -:543kcal タバ* 7*:18.0g 脂質* :14.1g 食塩相:1.7g	I値* -:491kcal タバ* 7*:19.4g 脂質* :16.8g 食塩相:2.0g	I値* -:439kcal タバ* 7*:14.0g 脂質* :20.7g 食塩相:2.3g	I値* -:499kcal タバ* 7*:18.3g 脂質* :12.0g 食塩相:2.7g	I値* -:503kcal タバ* 7*:15.3g 脂質* :13.2g 食塩相:1.8g
昼食	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切り昆布の煮物 煮豆 すまし汁	ロールパン 肉団子のブラウンシチュー マカロニと野菜ののが-リックソテー 青りんごゼリー	【秋分の日】 秋のちらし寿司 なすの含め煮 白菜のツナ和え すまし汁	バターライス チキンのクリーム煮 グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	【十五夜】 月見うどん 里芋のごまだれ フルーツあんみつ	中華丼 焼売 いちごムース 春雨スープ	御飯 あじの照り焼き キャベツのバター醤油炒め 浅漬け 味噌汁
	I値* -:477kcal タバ* 7*:20.3g 脂質* :14.5g 食塩相:2.6g	I値* -:562kcal タバ* 7*:17.3g 脂質* :16.9g 食塩相:3.0g	I値* -:421kcal タバ* 7*:12.2g 脂質* :11.4g 食塩相:2.8g	I値* -:515kcal タバ* 7*:19.5g 脂質* :17.2g 食塩相:2.8g	I値* -:543kcal タバ* 7*:16.8g 脂質* :16.6g 食塩相:2.6g	I値* -:480kcal タバ* 7*:18.4g 脂質* :10.8g 食塩相:2.5g	I値* -:430kcal タバ* 7*:21.3g 脂質* :7.9g 食塩相:2.7g
おやつ	いちごスペシャル I値* -:122kcal タバ* 7*:1.6g 脂質* :5.1g 食塩相:0.1g	クレープ（チョコ） I値* -:86kcal タバ* 7*:0.8g 脂質* :5.2g 食塩相:0.1g	おはぎ I値* -:99kcal タバ* 7*:2.0g 脂質* :0.2g 食塩相:0.1g	黒糖ゼリー I値* -:56kcal タバ* 7*:0.6g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g	ワッフル I値* -:110kcal タバ* 7*:2.1g 脂質* :5.5g 食塩相:0.1g	パウトケーキ（さつまいもりんご） I値* -:71kcal タバ* 7*:0.8g 脂質* :3.6g 食塩相:0.1g	どら焼き I値* -:142kcal タバ* 7*:3.3g 脂質* :1.3g 食塩相:0.2g
夕食	【敬老の日】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 I値* -:539kcal タバ* 7*:17.9g 脂質* :16.6g 食塩相:3.6g	御飯 助宗たらのマヨネーズ焼き 炒り豆腐 大根の土佐和え 味噌汁 I値* -:481kcal タバ* 7*:21.9g 脂質* :16.8g 食塩相:2.1g	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め ピーマンの当座煮 カリフラワーの大葉風味 味噌汁 I値* -:423kcal タバ* 7*:18.0g 脂質* :9.5g 食塩相:1.8g	御飯 白身魚フライとミニコロッケ 小松菜のさっと煮 漬物 味噌汁 I値* -:509kcal タバ* 7*:14.8g 脂質* :15.3g 食塩相:2.7g	御飯 つくねのポン酢ソース 高野豆腐の含め煮 おくらとえのきの和え物 味噌汁 I値* -:504kcal タバ* 7*:18.9g 脂質* :16.3g 食塩相:2.3g	御飯 赤魚の塩麴焼き 冬瓜の水晶煮 枝豆腐 味噌汁 I値* -:411kcal タバ* 7*:21.4g 脂質* :8.0g 食塩相:3.0g	御飯 鶏大根 れんこんの山椒炒め ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁 I値* -:493kcal タバ* 7*:18.0g 脂質* :13.2g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

9月献立表



夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境にしだいに日が短くなり、秋が深まってまいります。
奈良時代から宮中や寺院で菊を観賞する宴が行われていた「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
また、敬老の日には感謝の気持ちを込めて、お祝い膳をご用意させていただきます。

ブラッシー-ルア玉川上水

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
朝食	パン ハムエッグ フルーツ クリームスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとほうれん草の炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳				
	I値キ* -:498kcal タバ* 7*:20.5g 脂質* :19.6g 食塩相:2.4g	I値キ* -:593kcal タバ* 7*:17.2g 脂質* :18.1g 食塩相:2.0g	I値キ* -:466kcal タバ* 7*:16.3g 脂質* :14.1g 食塩相:2.4g				
昼食	【セレクト】 A:ポークビーンズ B:さわらのグリル レモンソース 野菜のチーズパン粉焼き ピーチゼリー ライス	御飯 助宗たらの柚子あんかけ なすのくるみ味噌田楽 長芋のわさび和え すまし汁	カレーライス 福神漬け フレンチサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)				
	I値キ* -:532kcal タバ* 7*:22.0g 脂質* :12.7g 食塩相:3.0g I値キ* -:543kcal タバ* 7*:21.4g 脂質* :17.1g 食塩相:2.0g	I値キ* -:476kcal タバ* 7*:20.9g 脂質* :13.6g 食塩相:2.4g	I値キ* -:513kcal タバ* 7*:16.9g 脂質* :15.3g 食塩相:2.6g				
おやつ	バウムクーヘン（チョコ）	ロールケーキ（バニラ）	塩まんじゅう				
	I値キ* -:81kcal タバ* 7*:1.4g 脂質* :3.5g 食塩相:0.1g	I値キ* -:77kcal タバ* 7*:1.1g 脂質* :3.0g 食塩相:0.1g	I値キ* -:66kcal タバ* 7*:1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g				
夕食	御飯 海老と厚揚げの香味炒め さつま芋の甘煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 チキンカツ ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 あぶらかれいの薬味醤油 ごぼうとさつま揚げの炒め物 胡瓜とささみの和え物 味噌汁				
	I値キ* -:460kcal タバ* 7*:15.5g 脂質* :8.5g 食塩相:2.4g	I値キ* -:556kcal タバ* 7*:20.9g 脂質* :14.4g 食塩相:3.0g	I値キ* -:460kcal タバ* 7*:24.6g 脂質* :9.3g 食塩相:2.4g				

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。