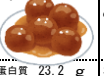
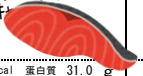


日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ メンチカツ ラタトゥイユ添え ペーコンスープ 	パイナップル 	もち麦ご飯 魚のみそチーズ焼き 白和え 豚汁 	エネルギー - 2004 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 55.3 g 食塩 6.8 g
	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 713 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 24.4 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 591 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.2 g 食塩 2.1 g	
30 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 	くりごはん さけ南部焼き ほうれん草サラダ みそ汁 (おろし) 	ソファール元気 	もち麦ご飯 チキンカツ キャベツ和風サラダ たまごスープ 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 50.4 g 食塩 8.2 g
	エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 14.0 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 668 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.8 g 食塩 3.0 g	

お彼岸



9月23日はお彼岸のおはぎをお出しします。

お彼岸のおはぎのあずきの赤い色は邪気を
払うとされています。おいしさとともに
暑さや体調不良に負けない免疫力アップ食材の
あずきパワーが、皆さんの体に
みなぎりますように！