

日	月	火	水	木	金	土
-	9月1日		1	2	3	4
-	防災の日		ごはん 鶏の胡麻味噌焼き ドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁	ごはん ポテトコロッケとメンチカツ 海藻サラダ マンゴープリン 味噌汁	ざるうどん 天ぷら盛り 蓮根炒り煮 辛子和え	-
-			エネルギー 490kcal 蛋白質 25.0g 脂質 8.6g 炭水化物 75.7g 食塩 2.5g	エネルギー 631kcal 蛋白質 16.0g 脂質 17.6g 炭水化物 102.5g 食塩 3.5g	エネルギー 477kcal 蛋白質 13.5g 脂質 8.9g 炭水化物 87.6g 食塩 2.0g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	ロールパン チキンサラダ コンソメ煮 オレンジムース コンソメスープ	ごはん 豚肉塩麴炒め かぼちゃ煮物 茄子お浸し 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん はんぺんチーズフライ サツマイモサラダ コーヒーゼリー	味噌ラーメン 春巻き オクラとツナの中巻和え カルシウムヨーグルト	ごはん 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいもミルク煮 コンソメスープ	-
-	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.8g 炭水化物 79.8g 食塩 2.8g	エネルギー 546kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.8g 炭水化物 81.4g 食塩 2.8g	エネルギー 718kcal 蛋白質 12.6g 脂質 28.0g 炭水化物 101.5g 食塩 2.0g	エネルギー 628kcal 蛋白質 28.8g 脂質 16.6g 炭水化物 92.0g 食塩 4.0g	エネルギー 530kcal 蛋白質 26.8g 脂質 12.1g 炭水化物 76.3g 食塩 2.4g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	きのこのデミオムライス 野菜サラダ クールゼリー コンソメサラダ	ごはん サバのスパイシー焼き ジャーマンポテト 煮浸し 味噌汁	キツネそば 鶏肉団子の甘酢ソース インゲン梅和え やわらかプリン	ごはん とんかつ 切干大根の和え物 青りんごゼリー すまし汁 カルシウムふりかけ	<郷土料理 富山県> マス寿司風 里芋の胡麻和え 酒蒸し饅頭 とろろ昆布のお吸い物	-
-	エネルギー 523kcal 蛋白質 15.9g 脂質 16.7g 炭水化物 76.3g 食塩 2.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.9g 炭水化物 68.7g 食塩 3.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.5g 炭水化物 90.6g 食塩 3.5g	エネルギー 594kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.2g 炭水化物 89.9g 食塩 3.2g	エネルギー 456kcal 蛋白質 20.3g 脂質 5.7g 炭水化物 78.8g 食塩 1.8g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	スパゲティミートソース 花野菜サラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め 焼き餃子 オクラ磯和え すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ～田楽みそだれ～ 鶏肉と里芋煮 春雨の胡麻酢和え かき玉汁 カルシウム ヨーグルト	黒糖ロール クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ チョコレートパバロア	ごはん 赤魚の粕付け焼き 厚焼き玉子 がんもの煮物 おかか和え 味噌汁	-
-	エネルギー 599kcal 蛋白質 29.6g 脂質 13.6g 炭水化物 88.0g 食塩 2.6g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.8g 炭水化物 77.0g 食塩 2.8g	エネルギー 640kcal 蛋白質 26.9g 脂質 15.0g 炭水化物 97.5g 食塩 3.4g	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.7g 炭水化物 70.2g 食塩 1.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.9g 炭水化物 66.7g 食塩 3.4g	-
26	27	28	29	30		
-	ごはん 魚の菜種焼き 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ	カレーうどん きゃべつともやしの磯和え 青菜と卵の中華炒め 安納芋のロールケーキ	ごはん かれのトマトソース ビーンズサラダ カレー煮 味噌汁	ごはん 千草焼き 青梗菜の中華風煮びたし ボン酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ		-
-	エネルギー 527kcal 蛋白質 26.9g 脂質 15.0g 炭水化物 68.4g 食塩 3.0g	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.2g 炭水化物 76.1g 食塩 3.6g	エネルギー 554kcal 蛋白質 29.5g 脂質 17.5g 炭水化物 68.2g 食塩 1.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.2g 炭水化物 63.9g 食塩 3.2g		-