

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝A	<p>9月9日(月)昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句</p> 		<p>9月16日(月)昼食 敬老の日</p> 				<p>御飯 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)</p> <p>エネルギー:390kcal 蛋白:13.3g 脂質:9.6g 食塩:1.34g</p>	
	<p>9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられておりました。</p>		<p>敬老の日はハッピーマンデー制度により、9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、何歳からという決まりはないそうです。ナリコマの敬老の日は秋を感じるメニューや人気の高いお刺</p>				<p>御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え とろろ汁</p> <p>エネルギー:460kcal 蛋白:25.5g 脂質:8.4g 食塩:1.76g</p>	
昼							<p>紅茶</p>	
お							<p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネルギー:574kcal 蛋白:26.6g 脂質:21.9g 食塩:2.76g</p>	
夕							 <p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネルギー:574kcal 蛋白:26.6g 脂質:21.9g 食塩:2.76g</p>	
計							<p>エネルギー:1456kcal 蛋白:65.5g 脂質:39.9g 食塩:5.88g</p>	
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	<p>食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー:334kcal 蛋白:11.4g 脂質:16.7g 食塩:2.08g</p>	<p>御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)</p> <p>エネルギー:375kcal 蛋白:17.1g 脂質:5.4g 食塩:1.89g</p>	<p>御飯 照り焼き風肉団子 かりふろーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:400kcal 蛋白:11.1g 脂質:11.4g 食塩:1.66g</p>	<p>御飯 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)</p> <p>エネルギー:362kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.6g 食塩:1.38g</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しいたけ)</p> <p>エネルギー:372kcal 蛋白:10.0g 脂質:10.0g 食塩:1.74g</p>	<p>青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんの白ごま和え フルーツ(カットりんご)</p> <p>エネルギー:312kcal 蛋白:12.8g 脂質:11.2g 食塩:1.47g</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとなめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)</p> <p>エネルギー:330kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.0g 食塩:1.31g</p>	
	<p>御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー:469kcal 蛋白:24.8g 脂質:11.5g 食塩:1.99g</p>	<p>御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ</p> <p>エネルギー:545kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.9g 食塩:1.58g</p>	<p>親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:543kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.9g 食塩:3.22g</p>	<p>御飯 さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶</p> <p>エネルギー:481kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.5g 食塩:1.42g</p>	<p>さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)</p> <p>エネルギー:546kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.4g 食塩:2.60g</p>	<p>御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)</p> <p>エネルギー:601kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.5g 食塩:1.95g</p>	<p>御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティサラダ すまし汁(白菜・大根葉)</p> <p>エネルギー:519kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.1g 食塩:2.10g</p>	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ コーヒー	
夕	<p>御飯 鶏肉の塩麴蒸し 豚肉と切干大根の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:577kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.8g 食塩:2.31g</p>	<p>御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根)</p> <p>エネルギー:472kcal 蛋白:24.4g 脂質:9.9g 食塩:2.20g</p>	<p>御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け</p> <p>エネルギー:460kcal 蛋白:20.7g 脂質:10.7g 食塩:2.19g</p>	<p>御飯 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネルギー:581kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.9g 食塩:2.99g</p>	<p>御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 高菜炒め</p> <p>エネルギー:506kcal 蛋白:15.9g 脂質:14.9g 食塩:2.43g</p>	<p>御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:489kcal 蛋白:24.7g 脂質:11.3g 食塩:2.29g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:557kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.9g 食塩:2.77g</p>	
計	<p>エネルギー:1584kcal 蛋白:60.8g 脂質:48.4g 食塩:6.09g</p>	<p>エネルギー:1484kcal 蛋白:64.9g 脂質:38.6g 食塩:5.77g</p>	<p>エネルギー:1479kcal 蛋白:58.9g 脂質:37.9g 食塩:7.08g</p>	<p>エネルギー:1558kcal 蛋白:63.9g 脂質:43.2g 食塩:5.84g</p>	<p>エネルギー:1581kcal 蛋白:53.0g 脂質:45.3g 食塩:6.86g</p>	<p>エネルギー:1455kcal 蛋白:58.9g 脂質:45.8g 食塩:5.75g</p>	<p>エネルギー:1553kcal 蛋白:54.8g 脂質:41.4g 食塩:6.25g</p>	

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)	御飯 玉子焼き キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) マヨサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 5品目具材の玉子焼き アスパラと平天の香味ドレスラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)
	エネルギー:347kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.5g 食塩:1.62g	エネルギー:401kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.6g 食塩:1.32g	エネルギー:328kcal 蛋白:17.3g 脂質:3.5g 食塩:1.59g	エネルギー:371kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.5g 食塩:1.70g	エネルギー:373kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.6g 食塩:1.68g	エネルギー:371kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.5g 食塩:1.51g	エネルギー:373kcal 蛋白:13.7g 脂質:6.4g 食塩:1.74g
昼	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどうゼリー	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース)	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレスラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
	エネルギー:493kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.6g 食塩:2.86g	エネルギー:509kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.3g 食塩:2.02g	エネルギー:566kcal 蛋白:18.8g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	エネルギー:517kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.2g 食塩:3.19g	エネルギー:500kcal 蛋白:25.9g 脂質:13.0g 食塩:2.34g	エネルギー:495kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.3g 食塩:4.50g	エネルギー:483kcal 蛋白:19.4g 脂質:12.4g 食塩:1.85g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) 紅茶
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風ドレスラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とささみの酢の物 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのパズルドレスラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 豚肉のブルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース) ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
	エネルギー:557kcal 蛋白:23.5g 脂質:20.3g 食塩:2.63g	エネルギー:541kcal 蛋白:22.9g 脂質:23.2g 食塩:2.27g	エネルギー:510kcal 蛋白:14.2g 脂質:14.7g 食塩:2.97g	エネルギー:489kcal 蛋白:27.3g 脂質:13.3g 食塩:2.56g	エネルギー:517kcal 蛋白:20.9g 脂質:19.0g 食塩:2.11g	エネルギー:589kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.6g 食塩:2.30g	エネルギー:546kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.9g 食塩:2.04g
計	エネルギー:1517kcal 蛋白:54.3g 脂質:40.5g 食塩:7.16g	エネルギー:1521kcal 蛋白:58.8g 脂質:49.7g 食塩:5.67g	エネルギー:1503kcal 蛋白:52.6g 脂質:38.1g 食塩:6.82g	エネルギー:1463kcal 蛋白:62.3g 脂質:40.2g 食塩:7.50g	エネルギー:1551kcal 蛋白:60.7g 脂質:50.8g 食塩:6.48g	エネルギー:1505kcal 蛋白:47.6g 脂質:47.8g 食塩:8.32g	エネルギー:1517kcal 蛋白:57.2g 脂質:39.6g 食塩:5.81g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	食パン/ジャム プレーンオムレツ(クリームソース) アスパラと鶏肉のカレースープ	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 擬製豆腐 いんげんとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 干草焼き アスパラの香味ドレスラダ 味噌汁(里芋・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(テミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・大根)	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 うまい菜の白ごま和え のり佃煮	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(しろな・油揚げ)
	エネルギー:297kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.3g 食塩:2.18g	エネルギー:385kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.7g 食塩:1.61g	エネルギー:326kcal 蛋白:8.7g 脂質:4.0g 食塩:1.41g	エネルギー:371kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.6g 食塩:1.52g	エネルギー:403kcal 蛋白:11.4g 脂質:10.9g 食塩:1.55g	エネルギー:295kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.8g 食塩:1.50g	エネルギー:371kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.2g 食塩:1.39g
昼	秋のきのこ御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレスラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソーテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 色寒天(パイン缶添え)
	エネルギー:473kcal 蛋白:18.5g 脂質:13.2g 食塩:3.04g	エネルギー:547kcal 蛋白:25.7g 脂質:17.4g 食塩:2.04g	エネルギー:581kcal 蛋白:15.3g 脂質:21.0g 食塩:2.52g	エネルギー:509kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:1.88g	エネルギー:562kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.4g 食塩:3.65g	エネルギー:623kcal 蛋白:24.0g 脂質:27.5g 食塩:2.84g	エネルギー:537kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.3g 食塩:2.08g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	アイス 緑茶
夕	御飯 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(しめじ・もやし)白味噌仕立て	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレスラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て
	エネルギー:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:22.5g 食塩:1.88g	エネルギー:493kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.8g 食塩:1.44g	エネルギー:487kcal 蛋白:25.2g 脂質:13.3g 食塩:2.08g	エネルギー:519kcal 蛋白:21.5g 脂質:17.7g 食塩:2.09g	エネルギー:488kcal 蛋白:22.2g 脂質:15.7g 食塩:2.31g	エネルギー:533kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.07g	エネルギー:504kcal 蛋白:20.7g 脂質:15.6g 食塩:2.74g
計	エネルギー:1583kcal 蛋白:59.0g 脂質:40.0g 食塩:7.37g	エネルギー:1533kcal 蛋白:58.0g 脂質:49.4g 食塩:5.22g	エネルギー:1557kcal 蛋白:51.3g 脂質:49.6g 食塩:6.36g	エネルギー:1451kcal 蛋白:56.8g 脂質:38.3g 食塩:5.50g	エネルギー:1544kcal 蛋白:56.6g 脂質:52.0g 食塩:7.61g	エネルギー:1536kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.61g	エネルギー:1543kcal 蛋白:55.2g 脂質:42.4g 食塩:6.21g

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	23	24	25	26	27	28	29			
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとしめじのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:364kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.4g 食塩:1.45g	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) E:401kcal 蛋白:9.7g 脂質:13.6g 食塩:1.39g	食パン/ジャム 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 特製アップルジュース E:424kcal 蛋白:10.1g 脂質:14.0g 食塩:1.89g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 小松菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:367kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.9g 食塩:1.50g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ) E:391kcal 蛋白:16.6g 脂質:9.4g 食塩:1.54g	御飯 かに玉 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:339kcal 蛋白:10.3g 脂質:6.8g 食塩:1.80g	御飯 鶏肉のグリル 白菜とちりめん豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:365kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.0g 食塩:1.44g			
	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根) E:569kcal 蛋白:18.5g 脂質:16.7g 食塩:2.08g	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え E:535kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.1g 食塩:4.13g	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:566kcal 蛋白:18.2g 脂質:22.7g 食塩:2.03g	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ) E:542kcal 蛋白:24.2g 脂質:18.1g 食塩:2.80g	秋の実りカレー キャベツとかまぼこの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ E:450kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.4g 食塩:1.96g	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルタルソース) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(もやし・大根) ヨーグルト(マンゴーソース) E:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:22.3g 食塩:1.64g	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁 E:564kcal 蛋白:20.8g 脂質:19.0g 食塩:2.49g			
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	紅茶			
夕	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき)麦味噌仕立て きざみ高菜 E:476kcal 蛋白:29.5g 脂質:12.6g 食塩:2.50g	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:553kcal 蛋白:24.4g 脂質:18.9g 食塩:2.15g	御飯 シロネタラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(カットオレンジ) E:466kcal 蛋白:23.7g 脂質:10.3g 食塩:2.04g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て E:524kcal 蛋白:17.9g 脂質:16.7g 食塩:2.61g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味 E:633kcal 蛋白:24.0g 脂質:25.9g 食塩:2.88g	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(人参・しめじ) E:521kcal 蛋白:21.4g 脂質:20.0g 食塩:1.90g	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:495kcal 蛋白:19.9g 脂質:16.1g 食塩:2.13g			
	計	E:1468kcal 蛋白:57.2g 脂質:38.3g 食塩:6.29g	E:1532kcal 蛋白:48.3g 脂質:41.6g 食塩:7.70g	E:1555kcal 蛋白:60.2g 脂質:42.6g 食塩:5.92g	E:1520kcal 蛋白:53.5g 脂質:44.4g 食塩:7.03g	E:1564kcal 蛋白:57.0g 脂質:46.4g 食塩:6.44g	E:1531kcal 蛋白:58.7g 脂質:53.1g 食塩:5.44g	E:1588kcal 蛋白:57.8g 脂質:51.6g 食塩:6.21g		
日付	30									
朝A	御飯 玉子焼き いんげんと平天の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・大根) E:381kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.4g 食塩:1.43g						<p>9月27日(金) 昼食 『秋の実りカレー』</p> 		<p>9月30日(月) 昼食 『いもたき』 [愛媛県郷土料理]</p> 	
	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て マンゴー缶 E:464kcal 蛋白:17.4g 脂質:20.0g 食塩:3.02g									
お	牛乳									
夕	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(ソーメン) E:593kcal 蛋白:25.1g 脂質:26.6g 食塩:2.16g						<p>食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく温かい料理に向いており、カレーとの相性も抜群です。さつまいもと茸を使用した優しい味わいの秋の実りカレー</p>		<p>いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの具材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふさわしい料理とされています。秋の訪れを感じるナリコマオリジナルのいもたきをご賞味</p>	
	計	E:1565kcal 蛋白:55.2g 脂質:55.3g 食塩:6.70g								