

月	火	水	木	金
2	3	4 くしかつの日	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>秋のきのこカレー</li> <li>福神漬</li> <li>10品目入りバランスサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼き</li> <li>ひじき入り白和え</li> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご当地B級グルメ ～大阪府～</li> <li>ミニ串カツ (豚&amp;いんげん)</li> <li>冷やしぶっかけうどん</li> <li>フルーツミックス缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のマヨポン炒め</li> <li>小松菜の煮浸し</li> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩こうじ焼き</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> </ul>
エネルギー 687 kcal 脂質 21.6g たんぱく質 17.4g 食塩 3.6g	エネルギー 687 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 30.6g 食塩 2.9g	エネルギー 683 kcal 脂質 20.3g たんぱく質 22.4g 食塩 2.9g	エネルギー 697 kcal 脂質 20.0g たんぱく質 22.7g 食塩 2.5g	エネルギー 679 kcal 脂質 18.1g たんぱく質 26.6g 食塩 3.4g
9	10	11	12	13 十五夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハーブグリルチキン</li> <li>キャベツの洋風卵とし</li> <li>ごはん</li> <li>オクラのコンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のみそチーズ焼き</li> <li>じゃがいもの含め煮</li> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カマンベールチキンカツ</li> <li>おくらと大根の梅和え</li> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷しゃぶごまだれ</li> <li>じゃがバター</li> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまの塩焼き</li> <li>小松菜のおかか和え</li> <li>ごはん</li> <li>お月見すまし汁</li> </ul> 
エネルギー 695 kcal 脂質 22.3g たんぱく質 29.6g 食塩 2.6g	エネルギー 678 kcal 脂質 22.2g たんぱく質 26.8g 食塩 2.5g	エネルギー 710 kcal 脂質 26.1g たんぱく質 15.6g 食塩 3.4g	エネルギー 707 kcal 脂質 24.6g たんぱく質 23.1g 食塩 2.4g	エネルギー 630 kcal 脂質 20.7g たんぱく質 23.5g 食塩 2.5g
16	17	18	19	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のからあげ さっぱり梅だれ</li> <li>かぼちゃの鶏そぼろ煮</li> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の筑前煮</li> <li>ちくわのいそべ揚げ</li> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームシチュー</li> <li>クロワッサンとバターロール</li> <li>フルーツ入り和風サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこピラフ</li> <li>おいもとりんごの秋味サラダ</li> <li>ミルクスープ</li> <li>洋ナシ缶</li> </ul>
	エネルギー 668 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 24.1g 食塩 3.2g	エネルギー 674 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 23.8g 食塩 3.0g	エネルギー 698 kcal 脂質 30.4g たんぱく質 23.3g 食塩 3.8g	エネルギー 651 kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.4g 食塩 3.2g
23	24	25	26 セレクト	27
	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗ごはん</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げなすと豚肉のスタミナ丼</li> <li>ひじき大豆</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華あんかけ揚げそば</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>セレクトデザート (クリームコンフェ/紫芋まんじゅう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキン</li> <li>大根サラダ</li> <li>ごはん</li> <li>小松菜のスープ</li> </ul>
	エネルギー 640 kcal 脂質 12.7g たんぱく質 27.2g 食塩 3.2g	エネルギー 672 kcal 脂質 17.8g たんぱく質 22.1g 食塩 3.0g	エネルギー 670/659 kcal 脂質 34.0/31.1g たんぱく質 23.3/21.8g 食塩 2.2/2.2g	エネルギー 686 kcal 脂質 21.5g たんぱく質 26.6g 食塩 3.0g
30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>栄養ひとことメモ : 夏バテだけでなく秋バテにも要注意★</p> <p>9月頃に起こる秋バテとは、夏の疲れに加えて、日中と朝晩の気温差が大きいことが原因で、体調をくずしてしまうこととされています。予防するためには、たんぱく質とビタミンB1が多く含まれる食品(豚肉、大豆など)をしっかりとって、体力をたくわえましょう。睡眠を十分にとり、ぬるめの入浴をしたり、温かい食べ物や飲み物で、身体を温めることもおすすめです。</p> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>大根と豚肉の和風うま煮</li> <li>よどのコロック</li> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> </ul>				
エネルギー 689 kcal 脂質 15.4g たんぱく質 25.5g 食塩 2.6g				