

mon	tue	wed	thu	fri
<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">9月</div> <p>※都合により、献立を 変更する場合があります。 ご了承ください。</p>	<div style="text-align: center;">1</div> <p>ごはん 豚肉の冷しゃぶ 里芋のそぼろ煮 冬瓜の和風スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<div style="text-align: center;">2</div> <p>辛みそライス ごま風味サラダ わかめスープ フルーツ 牛乳</p> <p>エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<div style="text-align: center;">3</div> <p>ごはん 鶏肉の七味焼き しらすと野菜のレモン風味 ごまみそきんぴら 呉汁 牛乳</p> <p>エネルギー 817 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<div style="text-align: center;">4</div> <p>ごはん 魚のラビゴットソース 添え野菜 ベーコンサラダ ブイヤベース 牛乳</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g</p>
	<div style="text-align: center;">7</div> <p>ごはん ポテトコロッケ 酢の物 筑前煮 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 893 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<div style="text-align: center;">8</div> <p>クリームライス わかめとトマトのサラダ レンズ豆のスープ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 864 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<div style="text-align: center;">9</div> <p>ふきよせおこわ 魚の塩焼き 白菜と菊花のおかか和え こんにゃくの炒め煮 すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<div style="text-align: center;">10</div> <p>ごはん 酢豚 春雨の酢の物 わかめスープ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g</p>
<div style="text-align: center;">14</div> <p>あんかけ焼きそば ごま風味サラダ きのこスープ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<div style="text-align: center;">15</div> <p>さつまいもごはん 魚のホイル焼き 和風サラダ カレー肉じゃが けんちん汁 牛乳</p> <p>エネルギー 817 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<div style="text-align: center;">16</div> <p>ごはん 鶏肉のバーベキューソース 添え野菜 野菜ソテー じゃがいものミルクスープ フルーツ 牛乳</p> <p>エネルギー 869 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<div style="text-align: center;">17</div> <p>ごはん(ふりかけ) れんこんのはさみ揚げ 野菜の生姜酢和え かぼちゃの煮物 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 861 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<div style="text-align: center;">18</div> <p>パン ムサカ ギリシャ風サラダ ファクス・スパ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>
<div style="text-align: center;">21</div> <p>敬老の日</p> 	<div style="text-align: center;">22</div> <p>秋分の日</p> 	<div style="text-align: center;">23</div> <p>ごはん 豚肉のごまみそ焼き おろし和え じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 817 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<div style="text-align: center;">24</div> <p>カレーライス ポイルサラダ 豆腐と卵のスープ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 872 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<div style="text-align: center;">25</div> <p>ごはん 魚の三味焼き 磯辺和え 炒り鶏 すまし汁 デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 851 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g</p>
<div style="text-align: center;">28</div> <p>ごはん 鶏肉のチーズ焼き いんげんのソテー れんこんサラダ 野菜スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 843 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<div style="text-align: center;">29</div> <p>天丼 わさび和え すまし汁 デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 840 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<div style="text-align: center;">30</div> 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p>  </div>	