

8月26日(月)

8月27日(火)

8月28日(水)

8月29日(木)

8月30日(金)

8月31日(土)

9月1日(日)

主食

# 【9月のイベント食】

副食

朝食

サラダ

汁物

飲物

栄養価

主食

A

B

昼食

小鉢

デザート

汁物

飲物

栄養価  
A選択  
B選択

主食

主菜

夕食

副菜

飲物

汁物

栄養価

一日計栄養価

「三陸・常磐もの」を  
食べて東北の漁業・水産業を  
応援しよう!

三陸・常磐もの  
ネットワーク  
SANRIKU JOBAN MONO NETWORK

## 三陸・常磐 ものフェア

三陸・常磐の  
「うまいもの」大集合!

9/4 (水)

三陸産いわしフライと  
サーモンマヨカツ

COMPASS GROUP

デミグラスソースのハンバーグと、  
照り焼きソースの鶏つくねハンバーグを  
合い盛りにし、満月に見立てた目玉焼きと  
彩り鮮やかな揚げ野菜を添えました。

# 月見 合い盛り ハンバーグ

9/17 (火)

COMPASS GROUP

だるま 博多だるま  
濃厚! 行列店の味!

9/13 (金)

博多だるま監修  
博多ラーメン

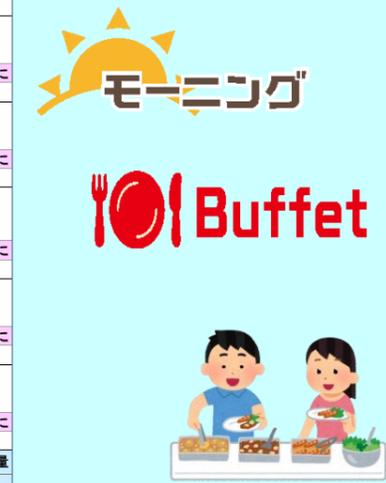
昭和38年創業、伝統の味を守り続ける  
「博多だるま」。本場ならではのどろみの  
ある濃厚豚骨の旨みと、コク深い味わい  
のスープが特長です。

COMPASS GROUP

お月見大福付き!

セルフサンドイッチ							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
ハムとチーズ							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
ツナサラダ							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
きゅうり、レッドオニオン ポテトサラダ							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
彩りクリームスープ							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
牛乳							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
			●				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量			
806kcal	31.6g	349mg	1.4mg	4.4g			
文化祭 セルフ焼きそばパン							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
ソース焼きそば							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●						
ナゲット							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				
コンソメジュリアン							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●						
牛乳							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
			●				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量			
1285kcal	40.7g	324mg	3.0mg	3.5g			
ライス							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
豚肉のピリ辛甘味噌炒め							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●						
たこ焼き							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●					
チンゲン菜とわかめのチョレギ風							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●						
とうもろこしとキャベツの中華スープ							
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●						
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量			
890kcal	32.9g	146mg	3.1mg	5.2g			
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量			
2981kcal	105.2g	819mg	7.5mg	13.1g			

Table with columns for dates (9月2日 to 9月8日) and rows for meal categories (朝食, サラダバー, 汁物, 飲物). Each cell contains a menu item and an allergen grid.



Nutrition table with columns for Energy, Protein, Calcium, Iron, and Salt. Rows are provided for each day's menu.

Table with columns for dates (9月2日 to 9月8日) and rows for meal categories (昼食 A, B, 小鉢, デザート, 汁物, 飲物). Each cell contains a menu item and an allergen grid.

Table with columns for dates (9月2日 to 9月8日) and rows for meal categories (夕食 主食, 主菜, 副菜, 飲物, 汁物). Each cell contains a menu item and an allergen grid.

Daily nutrition summary table with columns for Energy, Protein, Calcium, Iron, and Salt, and rows for each day's total intake.

		9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝食	主食	セルフビビンバ丼 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	モーニング Buffet 	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	セルフハンバーガー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食	豚焼肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ペンネナポリタン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鱈の塩焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フランクフルト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ジャーマンポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	目玉焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダ	ほうれん草のともやしのナムル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ナゲット アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	だし巻き玉子 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハッシュポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ツナサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハムとチーズ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		コーンスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コンソメジュリアン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 762kcal 26.7g 304mg 1.8mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 857kcal 30.8g 302mg 1.9mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 595kcal 24.3g 103mg 1.8mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1002kcal 30.7g 283mg 1.7mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 851kcal 28.2g 274mg 1.5mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 640kcal 23.7g 337mg 1.2mg 3.7g		

		9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	
昼食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
	A	ポークチャップ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏の梅照り焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハンバーグステーキ 和風おろしソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チーズカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鯖のコーンマヨ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏もも肉のこがし味噌焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
	B	丸天うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚キムチ丼 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	カルボナーラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	カルボナーラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のピーナッツ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	なめ茸オクラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリーごま和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
	小鉢	小松菜と金糸卵のみぞれ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ベーコンとポテトのコンソメ煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コールスローサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	カラフルサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かまぼこのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
デザート	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
汁物	コンソメスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麩と白菜の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	わかめスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	にらのスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かまぼこのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 937kcal 32.7g 340mg 2.3mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 916kcal 43.1g 270mg 2.0mg 3.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 967kcal 27.9g 283mg 0.9mg 6.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1294kcal 33.5g 373mg 2.5mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 924kcal 37.0g 305mg 1.9mg 3.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1075kcal 27.1g 92mg 2.4mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 781kcal 35.7g 98mg 2.8mg 5.0g		

		9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
夕食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	混ぜご飯(わかめ) アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜	牛肉のしぐれ煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	とんかつ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉のレモン焼き タルタルソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	和風おろし豚焼肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉団子のデミタマ煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜	春巻 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	竹輪の磯辺揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	いか天 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	レンコン肉詰めフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コーンフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	チンゲン菜の中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	けんちん汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	里芋と油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麩とわかめの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ごぼうと玉ねぎの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春雨スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 999kcal 27.9g 76mg 3.0mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 830kcal 20.8g 97mg 1.5mg 3.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1168kcal 46.4g 331mg 2.7mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 831kcal 29.1g 72mg 1.7mg 3.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 997kcal 44.5g 286mg 2.0mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1136kcal 39.3g 325mg 2.0mg 6.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 979kcal 31.6g 293mg 2.2mg 4.3g	
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2724kcal 85.7g 730mg 7.3mg 13.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2733kcal 90.6g 687mg 5.7mg 12.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2834kcal 100.6g 757mg 6.2mg 17.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3127kcal 93.3g 728mg 5.9mg 14.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2084kcal 86.9g 598mg 4.4mg 10.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3062kcal 94.6g 691mg 5.9mg 14.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2400kcal 91.0g 728mg 6.2mg 13.0g	

		9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝食	主食	焼肉ピラフ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パンケーキ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食	鮭の塩焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ペンネナポリタン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉と根菜の煮物 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	キャベツ・ツナコーン炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ナゲット アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	バナナ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダバー	アボカド、コーン、しば漬け アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きゅうり、カリフラワー、ポテトサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリー、レッドオニオン、しそ昆布 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	枝豆、大根、スパゲティサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ツナオムレツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	野菜コロケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ブロッコリー、コーン、ごぼうサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アボカド、レッドオニオン、エッグサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 963kcal 38.5g 323mg 3.1mg 6.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 750kcal 23.0g 315mg 1.7mg 4.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 608kcal 17.7g 99mg 2.3mg 3.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 846kcal 33.3g 301mg 1.6mg 4.9g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 846kcal 29.0g 298mg 1.6mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1051kcal 25.6g 278mg 1.2mg 4.7g

		9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
昼食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・ナン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A	ニラ玉の肉あんかけ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	🍷 月見 合い盛りハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛肉の南蛮焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	キーマカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚焼肉とクリーミーコロケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉のレモンペッパーグリル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	プルコギ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ミートソーススパゲッティ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	醤油ラーメン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	小鉢	きんぴらごぼう アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のお浸し アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アスパラのソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	レンコンサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜とコーンのじゃこ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オクラのごま和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜の塩昆布和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	🌕 お月見大福 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	麩と白菜の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜の中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポトフ風スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コンソメジュリアン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小松菜と油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春雨スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豆腐ともずくのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1040kcal 36.2g 96mg 2.9mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 887kcal 33.9g 316mg 1.7mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1036kcal 31.5g 295mg 2.9mg 7.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1485kcal 40.2g 425mg 3.0mg 7.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 925kcal 29.0g 362mg 2.0mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 838kcal 26.7g 90mg 1.2mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 939kcal 27.4g 112mg 3.2mg 5.6g	

		9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
夕食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	五目炊き込みご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜	揚げ餃子のチリミート アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	とんてき アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	塩レモン唐揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鯖の七味焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	照りマヨチキン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麻婆豆腐 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉の照り煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜	キャベツとハムのコンソメソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ミニお好み焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	梅しそ竜田揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オニオンリングフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	焼売 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	わかめスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かぼちゃとのりの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ごぼうの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉ともやしの中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麩とわかめのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	にらと卵のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	玉ねぎと油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 909kcal 25.3g 303mg 1.8mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 931kcal 34.9g 70mg 1.8mg 6.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 960kcal 37.6g 296mg 2.1mg 3.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 854kcal 30.2g 60mg 2.0mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1212kcal 43.6g 336mg 2.2mg 3.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 942kcal 35.4g 496mg 4.8mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1061kcal 49.0g 296mg 2.6mg 6.7g
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2912kcal 100.0g 722mg 7.8mg 15.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2568kcal 91.8g 701mg 5.1mg 14.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2677kcal 86.2g 684mg 7.2mg 15.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3185kcal 103.7g 786mg 6.6mg 15.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2183kcal 75.2g 708mg 4.8mg 11.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2626kcal 91.1g 884mg 7.6mg 12.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3051kcal 102.0g 686mg 7.0mg 17.0g	



		9月30日 (月)				
朝食	主食	モーニングカレー				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	副食	粉ふき芋				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	サラダバー	目玉焼き				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
汁物	スープバー・味噌汁					
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
飲物	牛乳					
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		736kcal	19.1g	270mg	1.2mg	4.3g
昼食	主食	ライス				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	A	鶏肉のヤンニンソースがけ				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	B	かしわうどん				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	小鉢	ピリ辛こんにゃく				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	デザート	アレルギー				
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
汁物	オニオンスープ					
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
飲物	牛乳					
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
A選択		967kcal	42.3g	310mg	2.2mg	5.3g
B選択		1095kcal	35.6g	300mg	2.0mg	8.7g
夕食	主食	ライス				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	主菜	チキン南蛮				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	副菜	ミニお好み焼き				
		アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに
	副菜	ブロッコリーのガーリック炒め				
アレルギー		小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
飲物	アレルギー					
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
汁物	チンゲン菜と油揚げの味噌汁					
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば 落花生 えび かに	
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		1078kcal	28.2g	89mg	2.0mg	5.2g
一日計栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		2845kcal	86.3g	664mg	5.3mg	16.5g

