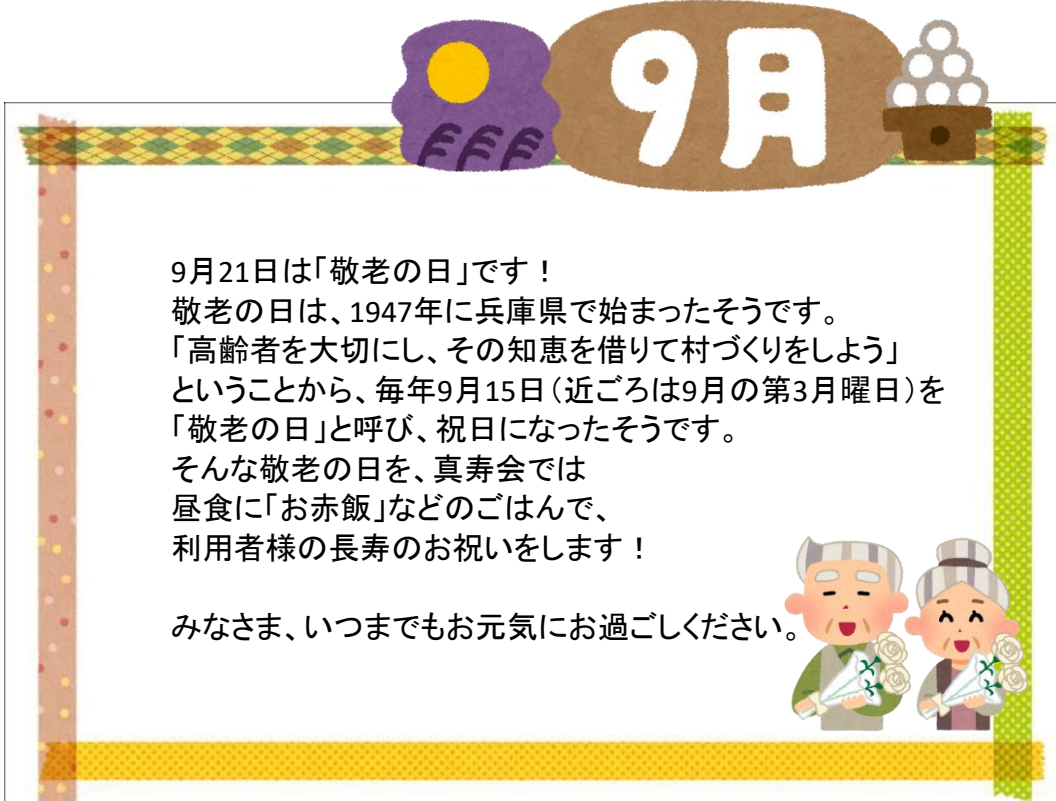


		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝		ごはん ほうれん草の煮浸し おぼろ汁 ふりかけ(のりたま)	玉子雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(白桃)	かに雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(りんご)	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 金時豆	芋粥 鶏肉と野菜の和風煮 フルーツ缶(パイナップル)	ごはん 切干大根の炒り煮 すまし汁 ふりかけ(かつお)
		エネルギー 282kcal 塩分 1.7g	エネルギー 451kcal 塩分 1g	エネルギー 330kcal 塩分 1.1g	エネルギー 327kcal 塩分 0.9g	エネルギー 312kcal 塩分 0.8g	エネルギー 379kcal 塩分 1.8g
昼		赤飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 漬物(柴漬け) みそ汁	ごはん ほっけのねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(みかん) お吸い物	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(マンゴー) 福神漬け	ごはん メパルの煮付け 畑菜ともやしの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大根サラダ フルーツ缶(洋梨) 中華スープ	ごはん 海鮮卵焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁
		エネルギー 687kcal 塩分 3.6g	エネルギー 473kcal 塩分 2.4g	エネルギー 681kcal 塩分 2.7g	エネルギー 476kcal 塩分 2.4g	エネルギー 633kcal 塩分 2.9g	エネルギー 612kcal 塩分 3.2g
おやつ		マスカットゼリー	ライチゼリー	青りんごゼリー	ぶどうゼリー	赤メロンゼリー	オレンジゼリー
		エネルギー 47kcal 塩分 0g	エネルギー 67kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 47kcal 塩分 0g	エネルギー 67kcal 塩分 0g	エネルギー 47kcal 塩分 0g
夕		ごはん さばの塩麹焼き しろな煮 カリフラワーの香味和え	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ	ごはん あじの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ	ごはん しいらのみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 キャベツの磯和え	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんの甘辛炒め ほうれん草の和え物
		エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 515kcal 塩分 2.3g	エネルギー 451kcal 塩分 2.2g	エネルギー 659kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2g	エネルギー 471kcal 塩分 2g

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝	中華雑炊 冬瓜の含め煮 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 厚揚げのおろし煮 豚汁 ふりかけ(たらこ)	鮭雑炊 南瓜のそぼろ煮 フルーツ缶(パイナップル)	卵雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(みかん)	芋粥 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	ごはん ピーマンの炒め煮 すまし汁 ふりかけ(しそ)
	エネルギー 304kcal 塩分 1.2g	エネルギー 455kcal 塩分 2.1g	エネルギー 367kcal 塩分 0.9g	エネルギー 337kcal 塩分 1g	エネルギー 340kcal 塩分 0.6g	エネルギー 303kcal 塩分 1.1g	エネルギー 312kcal 塩分 1.6g
昼	ごはん 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん あじの漬け焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) すまし汁	親子丼 青梗菜のお浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 青梗菜とえびの炒め物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁	ごはん しいらの和風ムニエル 茄子の揚げびたし フルーツ缶(パイナップル) みそ汁	肉うどん じゃが芋のたらこ炒め たまごブロッコリーのサラダ フルーツ缶(りんご)
	エネルギー 624kcal 塩分 2.8g	エネルギー 447kcal 塩分 2.5g	エネルギー 537kcal 塩分 3.1g	エネルギー 655kcal 塩分 2.9g	エネルギー 548kcal 塩分 3.2g	エネルギー 538kcal 塩分 2.8g	エネルギー 705kcal 塩分 3.6g
おやつ	ピーチゼリー	コーヒゼリー	いちごゼリー	抹茶ゼリー	マスカットゼリー	ライチゼリー	青りんごゼリー
	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 47kcal 塩分 0g	エネルギー 67kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g
夕	ごはん さわらのねぎ醤油焼き 里芋とちくわの含め煮 小松菜の和え物	ごはん とんかつ かぶのきのこあんかけ いんげんのごま和え	ごはん さばの味噌煮 レバーの炒め物 ブロッコリーサラダ	ごはん ほっけの塩麹焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のお浸し	ごはん 鶏肉のマヨネーズソース 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草とかまの和え物	ごはん ハンバーグ パジルパスタ カリフラワーサラダ	ごはん かれの煮付け 卵の花 キャベツのゆかり和え
	エネルギー 531kcal 塩分 2.6g	エネルギー 558kcal 塩分 2.1g	エネルギー 556kcal 塩分 2.2g	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 573kcal 塩分 2.2g	エネルギー 597kcal 塩分 2.5g	エネルギー 442kcal 塩分 2g

	9月14日(月)	9月15日(火)	
朝	鶏雑炊 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 大豆五目煮 すまし汁 ふりかけ(かつお)	 9月21日は「敬老の日」です！ 敬老の日は、1947年に兵庫県で始まったそうです。 「高齢者を大切に、その知恵を借りて村づくりをしよう」ということから、毎年9月15日(近ごろは9月の第3月曜日)を「敬老の日」と呼び、祝日になったそうです。 そんな敬老の日を、真寿会では 昼食に「お赤飯」などのごはんを、 利用者様の長寿のお祝いをします！ みなさま、いつまでもお元気にお過ごしください。 
	エネルギー 354kcal 塩分 0.9g	エネルギー 368kcal 塩分 1.6g	
昼	ごはん かにかま入り卵焼き 炒り鳥 フルーツ缶(みかん) みそ汁	手作りカレー キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス) 福神漬け	
	エネルギー 545kcal 塩分 3.1g	エネルギー 559kcal 塩分 3.4g	
おやつ	ぶどうゼリー	赤メロンゼリー	
	エネルギー 47kcal 塩分 0g	エネルギー 67kcal 塩分 0g	
夕	ごはん ゆで豚のごまだれかけ ひじきとれんこんの炒め煮 二色浸し	ごはん さわらの漬け焼き 南瓜の煮物 ほうれん草とかまぼこの和え物	
	エネルギー 561kcal 塩分 2g	エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	