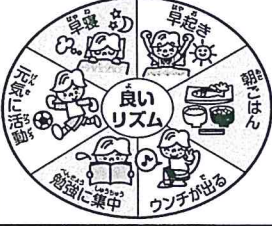
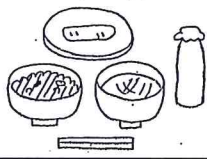

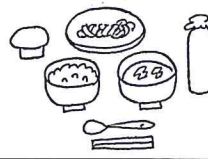


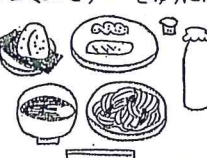
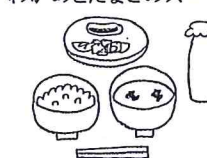
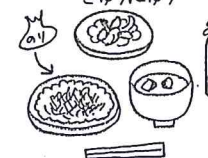
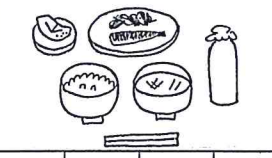
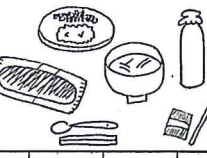
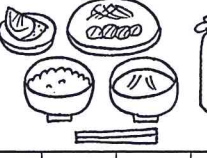
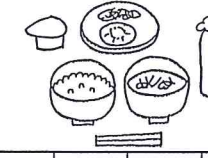
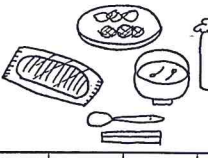
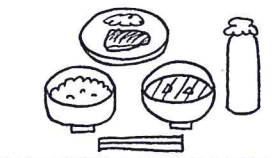
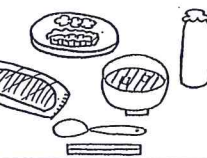
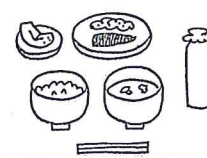
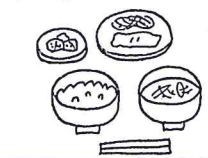

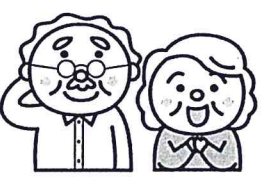


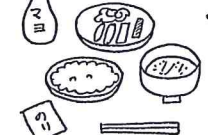
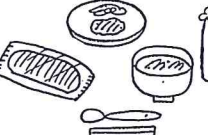
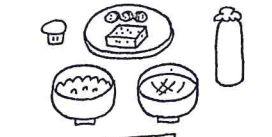

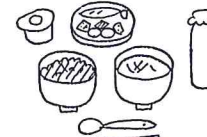



月	火	水	木	金
<b>生活リズムを 整えましょう</b> 	<b>25</b> エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 26.9 g 15.6 g まめまめごはん いかのてんぷら ひやしそうめんじる ぎゅうにゅう 	<b>26</b> エネルギー たんぱく質 塩分 652 kcal 20.5 g 15.9 g カレーライス キャベツのサラダ ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう 	<b>27</b> エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 28.9 g 14.9 g ごはん ぎゅうにゅう ぶたにのしょうがやき なつばのにびたし すだちゼリー 	<b>28</b> エネルギー たんぱく質 塩分 582 kcal 25.8 g 18.0 g コッペパン ぎゅうにゅう ポテトバーグ マカロニとやさいのスープ れいどうみかん 
	<b>31</b> エネルギー たんぱく質 塩分 626 kcal 24.1 g 17.4 g ごはん さけのあげびたし チンゲンサイのいためもの ひやしそうめんじる ぎゅうにゅう とうにゅうプラマンジェ 	<b>1</b> エネルギー たんぱく質 塩分 588 kcal 23.9 g 12.3 g ひやしうどん おにぎり さきみのてんぷら キャベツのごまあえ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう 	<b>2</b> エネルギー たんぱく質 塩分 668 kcal 19.7 g 20.4 g ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため さつまいものてんぷら わかめとたまごのスープ 	<b>3</b> エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 23.6 g 16.4 g こきつねずし うずらとやさいのいためもの かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 
<b>7</b> エネルギー たんぱく質 塩分 595 kcal 23.8 g 14.6 g ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめい はくさいとえのきのあえもの ひやしそうめんじる なし 	<b>8</b> エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 23.9 g 22.2 g こくとうパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ ジュリエンスープ こまつなとソーセージのソテー ココアぎゅうにゅうのもと 	<b>9</b> エネルギー たんぱく質 塩分 605 kcal 26.2 g 13.1 g ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからに パンサンスー チンゲンサイのスープ オレンジ 	<b>10</b> エネルギー たんぱく質 塩分 615 kcal 19.6 g 19.5 g ごはん なすのあげぎょうざ はくさいのツナあんかけ きこのちゅうかぶスープ とうにゅうプラマンジェ ぎゅうにゅう 	<b>11</b> エネルギー たんぱく質 塩分 594 kcal 24.1 g 22.0 g コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンぶう もやしスープ 
<b>14</b> エネルギー たんぱく質 塩分 619 kcal 23.7 g 21.6 g ごはん ぎゅうにゅう やきそばのおろししょうゆ きりぼしだいこんのにももの こまつなのみそしる 	<b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 590 kcal 21.5 g 21.5 g コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ 	<b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 653 kcal 25.5 g 23.1 g ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし 	<b>17</b> エネルギー たんぱく質 塩分 706 kcal 23.8 g 17.4 g ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースに もやしのごまあえ だいがいも とうみょうとたまねぎのみそしる 	<b>18</b> エネルギー たんぱく質 塩分 714 kcal 24.6 g 30.6 g オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ブロッコリーのサラダ(マヨドレ) あげじゃが レモンゼリー 
<b>21</b> けいろうのひ 	<b>22</b> しゅうぶんのひ 	<b>23</b> エネルギー たんぱく質 塩分 693 kcal 22.3 g 17.8 g カレーライス わかめサラダ りんご ぎゅうにゅう 	<b>24</b> エネルギー たんぱく質 塩分 709 kcal 28.8 g 28.3 g てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう 	<b>25</b> エネルギー たんぱく質 塩分 606 kcal 29.0 g 20.8 g コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ほうれんそうとくるみのサラダ にんじんポタージュ 
<b>28</b> エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 24.7 g 17.0 g ごはん ぎゅうにゅう ツナたま ピリカラきゅうり はるさめスープ ぶどうミニゼリー 	<b>29</b> エネルギー たんぱく質 塩分 678 kcal 30.0 g 24.0 g コッペパン キャラメルパテ とりももにくのピザやき ごぼうのごまマヨあえ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう 	<b>30</b> エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 24.6 g 16.5 g かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにももの しゃもてんぷら すましじる おつきみデザート 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>十五夜</b> 旧暦8月15日「中秋の名月」</p> <p>里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p> <p>さゆがたぎ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>十三夜</b> 旧暦9月13日「後の名月」</p> <p>十五夜の芋名月にに対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じようにすずきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。</p> <p>栗ごはん 豆餅</p> </div> </div>  <p>2020年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です</p>	

