

月	火	水	木	金
<p>生活リズムを整えましょう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるいこともありますね。体調を整える第一歩は生活リズムです。朝起きたら太陽の光を浴びて、ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は早めに寝るように心がけましょう。</p>				
29	30	31	30	31
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>816 kcal 31.9 g 17.5 g</p> <p>豆まめごはん 牛乳 いかに天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそうめん汁 ミニはっ酵乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>814 kcal 25.5 g 17.1 g</p> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>780 kcal 29.8 g 26.6 g</p> <p>コッペパン 牛乳 チリコンカーン あげじゃが ゆでキャベツ ぶどうミニゼリー</p>		
3	4	5	6	7
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>726 kcal 32.9 g 15.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっぺの煮びたし オレンジ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>823 kcal 40.9 g 34.7 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ハンバーガー ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ 冷凍みかん スライスチーズ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>789 kcal 23.7 g 23.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>838 kcal 33.8 g 15.4 g</p> <p>冷やしうどん 牛乳 おにぎり リンゴミニゼリー さきみの天ぷら キャベツのごまあえ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>762 kcal 23.4 g 26.1 g</p> <p>レーズンパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>
10	11	12	13	14
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>717 kcal 27.1 g 15.0 g</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜とえのきの和え物 冷やしそうめん汁 なし</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>741 kcal 24.9 g 16.3 g</p> <p>コッペパン はっ酵乳 ひじきコロッケ ほうれん草とコーンのソテー ジュリエンスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>809 kcal 30.2 g 19.2 g</p> <p>こぎつねずし うずらと野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 牛乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>795 kcal 24.5 g 24.8 g</p> <p>ごはん 豆乳デザート なすの揚げぎょうざ 牛乳 チンゲンサイのツナあんかけ きのこの中華風スープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>785 kcal 35.9 g 28.1 g</p> <p>コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうのごま Mayo 和え 白菜スープ ヨーグルト</p>
17	18	19	20	21
<p>敬老の日</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>782 kcal 29.3 g 21.5 g</p> <p>ごはん 牛乳 えびたま ぶどうミニゼリー ピリカラきゅうり 春雨スープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>924 kcal 36.9 g 36.7 g</p> <p>手巻きずし ごまみそ汁 牛乳 スティックチーズ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>762 kcal 29.2 g 17.8 g</p> <p>かやごはん 牛乳 里芋の煮物 すまし汁 ししゃもの天ぷら お月見デザート</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>765 kcal 29.6 g 25.0 g</p> <p>黒糖パン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ</p>
24	25	26	27	28
<p>秋分の日 振替休日</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>785 kcal 38.7 g 20.9 g</p> <p>コッペパン 牛乳 キャラメルパテ 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのカレー炒め 豆と野菜のスープ キウイフルーツ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>851 kcal 24.2 g 21.4 g</p> <p>ごはん 牛乳 いかにチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも レタスと卵のスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>810 kcal 30.9 g 26.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>871 kcal 27.6 g 21.8 g</p> <p>大人のカーレーライス わかめサラダ りんご 牛乳 プロセスチーズ</p>

