





+0										月01日(金)		9月02日(土)		9月03日(日)	
朝							御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮		御飯 ちくわの甘辛者		中華粥 黒酢の肉団子				
							1	「ウィンチーと日来のコンソメ煮 青菜のごま和え				無酢の肉団子 (中華スープ (えのき・小松菜)			
								うめびしま		香の物(しば漬け)		カルシウム牛乳			
									みそ汁(里芋・きぬさや						
	1		1				9	1	カルシウム		カルシウム牛乳				
昼		AL A	Park.				-	1	くお朔日腊	> <u>(3)</u>	御飯		<みんなの日曜日>		
	-	19	VIII A					赤飯		青椒肉絲		御飯			
		(1)	1						天ぷら盛り合わせ		春雨の甘酢和え		たいめいけん特製ハヤシライス		
		V	-		4					キャベツのサラダ フルーツ(キウイ)		みかん缶		スペイン風オムレツ コンソメスープ(しめじ・玉ス	
	A A MO TO SOL							N. F.	お吸物(小花麩				1777X 7 (08)0 · Ex		
昼間食	1	100	(c	1					ようかん		どら焼き		やわらかおかき		
夕	The same			Total Control					御飯		御飯		うなぎごはん		
									さばの生姜煮		かに入り卵焼き和風あ				
									じゃが芋のバター炒め				おろし和え		
	-		2007	1	Total V	1		30 //	かそ汁(油揚げ・南瓜 ₎ Iネルギー 1592kcal) みそ汁(キャベツ・えのき エネルギー 1509kcal				
		W	Oal)	TI	10	1/1		1	蛋白質	51.8 g		52.7 g		58.6 g	
	1	1		-	1	111			脂質	43.8 g		32.1 g		46.3 g	
	10	- 100		_2	V				炭水化物		炭水化物		炭水化物	230.4 g	
	1 1	1	1/-	-	1	0	A 11		食塩	7.6 g	食塩	7.5 g		9.8 g	
	20	71	17	T	/	100	C	15	カルシウム	947mg		907mg		892m g	
	Afror to co	HOAD (B)	Afror	V DECEMBER	Afrorzas	DEOCE (-IV)	AIDOFT	0870/+1	鉄 全和05年0	10.3mg		9.7mg		8.3mg	
朝	令和05年09月04日(月) 御飯		令和05年09 御飯	カロ5口(火)	令和05年09 御飯	カロロロ(水)	令和05年09月7日(木) 令和05年09月8日(金 御飯 御飯		ッ月8日(金)) 令和05年09月9日(土) 御飯) 令和05年09月10日(日) 御飯			
	一脚級 だし巻卵		™邸 厚揚げのE	宇煮	和風ミートボール しらすと青菜の和え物 のり佃煮		オムレツ がカリフラワーのマヨネーズ和え あみえび佃煮		豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま)			が芋の者物	御助 		
	オクラの和]風サラダ	ポテトサラ								青菜のお浸し		オクラとしらすの和え物 ふりかけ(のりたま)		
	たいみそ		香の物(青	しその実漬に											
	ヨーグルト								みそ汁(オクラ·えのき		みそ汁(玉葱・大根葉)				
			カルシウム	4年乳			カルシウム牛乳		カルシウム		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		
昼			二色丼	~ 4 <i>b</i> m	御飯		御飯	» <u></u>	ゆかりご飯		〈秋の味質	御膳〉	おかめそに	Į.	
	しいらの梅 ほうれん草		白菜の酢の フルーツ()		しろなの和風和え		和風ハンハ		めばるの香 キャベツの		栗ごはん 鯖のごまみ	マ焼土	エビ焼売 カリフラワ	7 ++= <i>F</i>	
	黄桃缶	めの反し					きんぴられんこん パイン缶		りんご缶	741/14/	野りこまの		アンゴー缶		
	央彻山		מאינט (כי	つつ比川・湘畔。							宝子の日点 いちごミルク寒天				
											冬瓜のしょうが汁				
	食 黒糖ゼリー										冬瓜のしょ	こつか汗			
昼間食	黒糖ゼリー	-	炭酸饅頭		パインゼリ	J —	ロールケー	· ‡	バナナクレ	/一プ	やわらかま		りんごムー	-ス	
昼間食	御飯		御飯		麦ご飯		御飯		御飯		やわらかま 御飯	かき	御飯		
	御飯 鶏肉のチー	-ズ焼き	御飯 白身魚のマン		麦ご飯 鶏肉のごま	醤油焼き	御飯 豚肉と野菜	の中華炒め	御飯 和風卵焼き		やわらかま 御飯 鶏肉のマヨ	かき]ネーズ焼き	御飯 豚肉の生姜	急焼き	
	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物	·ズ焼き]	御飯 白身魚のマ゙ あさりとブ١	ロッコリーの炒め4	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め	醤油焼き	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華	の中華炒め サラダ	御飯 和風卵焼き レバー炒め	.	やわらかま 御飯 鶏肉のマヨ もやしのま	かき ネーズ焼き かか和え	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃの	続き)甘煮	
	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白	·ズ焼き] 菜・わかぬ	御飯 白身魚のマ゙ あさりとブレ みそ汁(南)	ロッコリーの炒め物 瓜・玉葱)	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め お吸物(は	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ	₹の中華炒め まサラダ (大根・青菜)	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(絹	:) iさや・豆腐	やわらかま 御飯 鶏肉のマヨ もやしのま みそ汁(か)	かき]ネーズ焼き かか和え ぶ・大根葉)	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃの みそ汁(冬)	é焼き O甘煮 瓜·葱)	
	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白 エネルギー	-ズ焼き J I菜・わかめ 1417kcal	御飯 白身魚のマ゙ あさりとプレ みそ汁(南) エネルドー	ロッコリーの炒め 瓜・玉葱) 1585kcal	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め お吸物(は エネルギー	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ・(エネルギー	の中華炒め サラダ (大根・青菜) 1506kcal	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(絹 エネルギー	:) iさや・豆腐 1422kcal	やわらかま 御飯 鶏肉のマヨ もやしのま みそ汁(か/ エネルドー	3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃの みそ汁(冬) エネルギー	き焼き O甘煮 瓜・葱) 1606kcal	
夕	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白	·ズ焼き I I菜・わかと 1417kcal 55.2g	御飯 白身魚のマ! あさりとプ みそ汁(南) エネルギー 蛋白質	ロッコリーの炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め お吸物(は Iネルギー 蛋白質 脂質	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ (エネルギー 蛋白質 脂質	で サラダ (大根・青菜) 1506kcal 47.5 g 45.9 g	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(絹 エネルギー 蛋白質 脂質	さや・豆腐 1422kcal 56.5g 38.5g	やわらかま 御飯 鶏肉のマヨ もやしのま みそ汁(か) エネルドー 蛋白質 脂質	ボーズ焼き ボ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃの みそ汁(冬) Iネルギー 蛋白質 脂質	é焼き O甘煮 瓜·葱)	
夕	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白 エネルドー 蛋白質	-ズ焼き I I菜・わかめ 1417kcal 55.2g 30.7g	御飯 白身魚のマ! あさりとプ みそ汁(南) エネルギー 蛋白質	ロッコリーの炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め お吸物(は Iネルギー 蛋白質	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ゚ エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	で サラダ (大根・青菜) 1506kcal 47.5 g 45.9 g	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(絹 エネルギー 蛋白質	さや・豆腐 1422kcal 56.5g 38.5g	やわらかま 御飯 鶏肉のマヨ もやしのま みそ汁(か) エネルギー 蛋白質	ボーズ焼き ボ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃの みそ汁(冬) Iネルギー 蛋白質	続き 対抗 (以・葱) (1606kcal) (156g)	
夕	御飯 鶏肉のチー 里芋かの煮物 みそ汁(白 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	·ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2 g 30.7 g 237.1 g	御飯 白身魚のマ゙ あさりとプ゚ みそ汁(南) 环は*- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	ロッコリーの炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g	麦ご飯 鶏肉のご含め お吸物(は エネトギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g	御飯 豚肉と野菜 中華スープ゚ エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	を を を は は は は は は は は は は は は は	御飯 和風卵焼き レバ吸物(結 おいなり) おいなり おいなり おいなり おいなり おいなり おいなり おいなり おいなり	き 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) 「环体" - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	ボーズ焼き がか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6 g 41.1 g 236.8 g 7.3 g	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃのみそ汁(冬) エネトギー 蛋白質 炭水化物 食塩	使焼き つ甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g	
夕	御飯 鶏肉のチー 里芋子汁(エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム	ズ焼き は 対象・わかめ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg	御飯 白身魚のマス あさりとプ「 みそ汁(南) エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム	コッコリーの炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798 m g	麦ご飯 鶏肉のごさめ お吸物 (は エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725m g	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ。 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム	が が が が が が が が が が が が が が	御飯和風卵焼きレバー炒めお吸物(維まれ) 電白質脂質炭水化物食塩カルジウム	き 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) Iネは*- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム	ホーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃのみそ汁(冬) エネルドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム	焼焼き 日甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790mg	
夕	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白 耳がドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	ズ焼き 対策・わかめ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg	御飯 白身魚のであさりとがし みそ汁(南) 耳科ドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄	(3) リーの炒め (以・玉葱) (1585kcal (61.3 g (42.8 g (244.3 g (7.4 g (798m g (10.9m g	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め お吸物(は Iネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム 鉄	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華 スープ・ 日本 1 日本	では、 を表現します。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をままする。 をまます。 をままする。 をまます。 をままする。 をまる。 を。 を	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(維 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	さか・豆腐 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) I ネ i k i * - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	ホーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg	御飯 豚肉の生姜かぼちゃのみそ汁(冬) エネ片(冬) エネは"一蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム	焼焼き 日甘煮 瓜·葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3m g	
Я	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白 耳がドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年08	ズ焼き 対策・わかめ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg	御飯 白身魚のであさりとがし みそ汁(南) Iネは*- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	(3) リーの炒め (以・玉葱) (1585kcal (61.3 g (42.8 g (244.3 g (7.4 g (798m g (10.9m g	麦ご飯 鶏肉のごまなすの含め お吸物(は Iネルギー 蛋白質 脆質 炭水化物 食塩 カルシウム 鉄 令和05年05	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ。 「ネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年05	では、 を表現します。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をままする。 をまます。 をままする。 をまます。 をままする。 をまる。 を。 を	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(維 耳ネは*- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム 鉄 令和05年05	さか・豆腐 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	ホーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg	御飯 豚肉の生きかぼちゃのみそ汁(冬) エネドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄	焼焼き 日甘煮 瓜·葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3m g	
Я	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白 耳がドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	- ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2 g 30.7 g 237.1 g 6 g 626m g 10.7m g	御飯 白身魚ので、 あさりとがし みそ汁(南) Iネは*- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年09	uyJJ-の炒め 以・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g	麦ご飯 鶏肉のごま なすの含め お吸物(は Iネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム 鉄	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華 スープ・ 日本 1 日本	では、 を できます。 を できまする。 を できます。 を できまする。 を できまななる。 を できまななる。 を できななる。 を できななななる。 を できなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物(維 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	さか・豆腐 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) I ネ i k i * - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄	ホーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg	御飯 豚肉の生姜 かぼちゃの みそ汁(冬) Iネは*- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年09	使焼き D甘煮 瓜·葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3 m g	
B	御飯 鶏肉のチー 里芋の煮物 みそ汁(白 耳がは、 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄 令和05年の 御飯	ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 9月11日(月)	御飯 白身魚ので、 あさりとがし みそ汁(南) 耳がドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄 令和05年09 御飯 野菜 つみれ	uyJJ-の炒め 以·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g 9月12日(火)	麦ご飯 鶏肉のごま な吸物(は Iネルー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年05 御飯	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華スープ・ 豆白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄 令和05年05 御飯	では、 を表現します。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をまます。 をままする。 をまる。	御飯和風卵焼きレバー炒めお吸物(維エネルギー蛋白質 脂質 炭水化物食塩 カルシウム 鉄 令和05年05	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	ボーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg	御飯 豚肉の生きかぼちゃのみそ汁(冬) エネドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄	使焼き D甘煮 瓜·葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3 m g 9月17日(日)	
B	御飯 鶏肉のチー里芋のの煮物 みそう はいけい はいけい はいい はい は	- ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 9月11日(月)	御飯 白身魚ので、 あさりとがし みそ汁(南) 耳がドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄 令和05年09 御飯 野菜 つみれ	uyJJ-の炒め I、玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g 9月12日(火)	麦ご飯 鶏肉のごま お吸物(は Iネルー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年05 御飯 えびの卵と	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg	御飯 豚肉と野菜 白菜の中華 中華 スープ・ 日本 日 野菜 の中華 日本 日 野菜 日 野菜 日 野菜 日 野菜 日 野 田 野 田 野 東 田 野 東 大 化物 食塩 加 シウム 鉄 令和 0.5年 0.5年 0.5年 0.5年 0.5年 0.5年 0.5年 0.5年	では、 を できます。 を できます。 を できます。	御飯和風卵焼き レバー炒め お吸物(維 耳科ドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄 令和05年05 御飯 納豆	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 9月15日(金)	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ もやしのま みそ汁(か) I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	ボーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg 9月16日(土)	御飯 豚肉の生きかぼちゃのみそ汁(冬) エネ片(冬) エネト 電白質 脂質 炭水化物 食塩 加ジウム 鉄 令和05年05 御飯 厚揚げと里	機構き 日本 (J. を) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3 m g 9月17日(日)	
B	御飯 関内のの 実子で ま子で はは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 月11日(月) レツシング さけ) でクラ・椎盾	御飯 白身魚のであるりとが「みそ汁(南) 「おはず- 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 加がりム 鉄 令和05年09 御飯 野菜のかけ(で) みそ汁(南)	uyJJ-の炒め U·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g 9月12日(火) い意物 は物 かつお) 瓜・玉葱)	麦ご飯 鶏肉のご含め お吸物(は I ネレキドー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 カルシウム 鉄 令和05年05 御飯 えヤハみ みそいみそ みそ) みそ)	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg 月13日(水)	御飯 豚肉と野菜 白 中華 スープ ・	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	御飯和風卵焼きさいである。 おいかい おいかい はい	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 9月15日(金)	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ みそ汁(か) I ネルー 電質 脱水化物 食塩 かがり 会和05年05 御飯 野ポテりかけ(海 みそが、 のか、 でも のが、 でも のが、 でも のが、 でも のが、 のが、 のが、 のが、 のが、 のが、 のが、 のが、 のが、 のが、	ボーズ焼き がか和え ボ・大根葉) 1498kcal 58.6 g 41.1 g 236.8 g 7.3 g 892 mg 9.1 mg 9月16日(土)	御飯 豚肉の生きからそう かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます	使焼き D甘煮 瓜·葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3 m g 9月17日(日) ごそ和え 田煮	
朝	御飯	ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 月11日(月) レツシング さけ) でクラ・椎盾	御飯 白身魚のであさりとだり みそ汁(南) 1744 一 蛋白質 脱水化物 食塩 加がりム 鉄 令和05年のの 一 ののでである。 かのでは、 かいのでは、 か。 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 かいのでは、 からにも、 かのでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでもの	uyJJ-の炒め 以·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g 9月12日(火) い意物 いかおり 瓜・玉葱り ム牛乳	麦ご飯 鶏肉のご含め お吸物 (は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg 月13日(水)	御飯 豚肉と野菜中中 中華 テア には 一番 には かい	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	御飯和風卵焼きされている。 おいかい おいかい おいかい おいかい おいかい はい はい かい はい かい	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 mg 10.6 mg 9月15日(金) は漬け) は漬け) は・うずまき麩、	やわらかま 御飯 鶏肉のマミ みそ汁(か) 「はばずー 蛋白質 炭水化物 食塩 がから 一種類 大変を 一種類 大変を 一種類 大変を 一種類 大変を 一種類 大変を 一種類 大変を 一種類 大変を 一種類 大変を のいる たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった	ボーズ焼き がか和え ボ・大根葉) 1498kcal 58.6 g 41.1 g 236.8 g 7.3 g 892 mg 9.1 mg 9月16日(土)	御飯 豚肉の生姜かぼちゃのみそ汁(冬) 1744 一蛋白質 炭水化物 食塩 加ジウム 参 一部 が が か で が で が で が で が で が で が で が で が で	使焼き D甘煮 瓜·葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3 m g 9月17日(日) ごそ和え 田煮	
B	御飯 関東 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 9月11日(月) レツ シレッシンク さけ)	御飯 白身魚のマ! あさりとア゙「 みそ汁(南) エネルギー 蛋脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年09 御野菜菜のかけ(た みカルラン・あ カルン・も	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 に物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん	麦 鶏肉の合は お 吸物 に は は は は は は は は は は は は は は は は は は	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg 月13日(水)	御飯 豚肉と野菜 中中 中 中 中 市 小 下 一 田 所 内 と 野菜 中 中 市 本 一 中 年 か 一 下 中 年 か 一 中 市 中 市 で 一 下 中 町 で 一 下 中 町 で 一 下 中 町 で 一 か か か か か け い か カ ル ご 飯	では、 を できます。 では、 できます。 では、 できます。 では、 できます。 では、 できます。 では、 できます。 では、 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	御飯和風卵焼き さい おいか おいか はい かい かい はい かい はい かい はい かい はい かい はい かい かい かい かい かい かい できる かい かい かい かい できる かい かい できる かい かい できる かい かい かい かい できる かい	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 9月15日(金) は漬け) そうずまき数。 4年乳	やわらかま 御飯 鶏肉のしか は は い は は は は は は は は は は は り は り り し り り り り	ボーズ焼き がか和え ボ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg 9月16日(土)	御飯 豚肉の生姜かぼちゃのみそ汁(冬) 1744 一畳脂質 炭水化物食塩 加がりム 鉄 令和05年05 御飯 げこうし がいまか フルシの 御飯	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3m g 9月17日(日) 型芋の煮物 と和え ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
朝	御飯	ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 9月11日(月) レツシング さけ) クラ・椎首	御飯 白身魚のマ! あさりとア゙「 みそ汁(南) エネルドー 蛋脂 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年09 御野菜菜のかけ(: みカルラン・を カルン・を ミストレーシャントロ	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 に物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん Jーネ	麦鶏肉のの物はは、一番のでは、一番のののののののののののののでは、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番	醤油焼き煮んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g の月13日(水)	御飯 豚肉と野菜 中 中 市 中 市 市 中 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市	での中華炒め ・サラダ ・大根・青菜) 1506kcal ・47.5 g ・45.9 g 232.1 g ・6.5 g 780mg ・8.2 mg の月14日(木) はし さけ) ぶ・大根葉) ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳	御飯和風卵焼きされば物では、おは、おは、おは、おは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 9月15日(金) は漬け) そうずまき数。 4年乳	やわらかま 御覧 内の いか は いっと いっと は い	ボーズ焼き がか和え ボ・大根葉) 「1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg 9月16日(土)	御飯 豚肉の生姜がそれで かいま	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3 m g 9月17日(日) ごぞ和え 記意 ※大根葉) 24.1 は 1.1 は 2.2 は 2.3 は 2.3 は 3.3 は 3.4 は 3	
朝	御飯 関東 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 同月11日(月) レツシンク さけ) クラ・椎首	御飯 白身魚のマ! あさりとア゙「 みそ汁(南) エネルギー 蛋脂質 炭水化物 食塩 加シウム 鉄 令和05年09 御野菜菜のかけ(た みカルラン・あ カルン・も	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 に物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん Jーネ	麦 鶏肉の合は お 吸物 に は は は は は は は は は は は は は は は は は は	醤油焼き煮んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g の月13日(水)	御飯 豚肉と野菜 中中 中 中 中 市 小 下 一 田 所 内 と 野菜 中 中 市 本 一 中 年 か 一 下 中 年 か 一 中 市 中 市 で 一 下 中 町 で 一 下 中 町 で 一 下 中 町 で 一 か か か か か け い か カ ル ご 飯	での中華炒め ・サラダ ・大根・青菜) 1506kcal ・47.5 g ・45.9 g 232.1 g ・6.5 g 780mg ・8.2 mg の月14日(木) はし さけ) ぶ・大根葉) ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳	御飯和風卵焼き さい おいか おいか はい かい かい はい かい はい かい はい かい はい かい はい かい かい かい かい かい かい できる かい かい かい かい できる かい かい できる かい かい できる かい かい かい かい できる かい	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 9月15日(金) は漬け) そうずまき数。 4年乳	やわらかまでいます。 御覧ののし汁(はいか) は はいか) は ででである。 はいか) は でである。 はいか) は でである。 はいか) は でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でい。 でいる。	ボーズ焼き がか和え ボ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg 9月16日(土) がつお) さや・おつゆる な牛乳 焼き 酢味噌和え	御飯 豚肉の生姜かぼちゃのみそ汁(冬) 1744 一畳脂質 炭水化物食塩 加がりム 鉄 令和05年05 御飯 げこうし がいまか フルシの 御飯	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3m g 9月17日(日) ごそ和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
朝	御鶏里みば宝ヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶ	ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 同月11日(月) レツシンク さけ) クラ・椎首	御飯 白身魚のマ! あさりとが からさい からさい からさい からさい からない からな	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 に物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん Jーネ	麦鶏なおいは、 までは、	醤油焼き煮んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g の月13日(水)	御飯 豚肉と野菜 中 かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	での中華炒め ・サラダ ・大根・青菜) 1506kcal ・47.5 g ・45.9 g 232.1 g ・6.5 g 780mg ・8.2 mg の月14日(木) はし さけ) ぶ・大根葉) ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳 ・4乳	御飯和風卵焼きされば物では、おは、おは、おは、おは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 9月15日(金) は漬け) そうずまき数。 4年乳	やわらかま 御覧 内の いか は いっと いっと は い	ボーズ焼き がか和え ボ・大根葉) 1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg 9月16日(土) がつお) さや・おつゆる な牛乳 焼き 酢味噌和え	御飯 豚肉の生きから かばから かいま	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3m g 9月17日(日) ごそ和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
朝	御	ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 同月11日(月) レツシンク さけ) クラ・椎首	御飯 白身魚のであっています。 おきりとでは、 おきりとでは、 おいますが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 に物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん Jーネ	麦鶏なおいは 東京ののの物では 東京ののの物では 質が、 大田ののののでは 大田のでは 大田のででは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のでは 大田のででは 大田のででは 大田ので 大田ので 大田ので 大田のでは 大田のでは 大田ので	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g 9月13日(水)	御飯 豚肉 と 野菜 単 が は かかり と かかり と かかり と かかり を かかり を かかり そ かり かい かん に かかん に かかり に かり に いり に かり に か	をの中華炒め ・サラダ (大根・青菜) 「1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g の月14日(木) は とし さけ) ボ・大根葉) ・サりん焼き 車の和え物	御飯 開東 一番	1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 月15日(金) は、うずまき麩 ナーチュー・ナーン 中華和え	やわらかまでは、	ボーズ焼き ボ・大根 () 1498kcal	御飯 豚肉の生きのみでは、 おいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790 m g 9.3 m g 9月17日(日) ごそれえ 電影・大根葉) ム牛乳 ムーエル Pしのソテー 5	
朝昼	御鶏 里み I 注 蛋脂 炭食 加 鉄 令御 チ も ふ み ヨ 御 き コ フ お は で ま か ら ま で か ま で か け で す か ら ま で か か ヨ 御 き コ フ お じ で オ か け で オ か け で オ か け で オ か け で オ か け で オ カ ト で オ か け で オ カ ド で オ カ ア カ ア カ ア カ ア カ ア カ ア カ ア カ ア カ ア カ	ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 同月11日(月) レツシンク さけ) クラ・椎首	御飯 白身魚のであっています。 おいま は かい	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 に物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん Jーネ	麦鶏なおいは 京肉す吸物 1 京園で含はは 1 京園で含は 1 京園で含は 1 大塩 1 大塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g 9月13日(水)	御飯 豚肉 と 野菜 中 に が に かっと いち に かっと で が に かっと で が で が かっと で が かっかり な かっと を かっかり な かっと を かっかり で かっかい かっと かっかい かっと かっかい かっと かっかい かっと で が いち で いち で	をの中華炒め ・サラダ (大根・青菜) 「1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g の月14日(木) は とし さけ) ボ・大根葉) ・サりん焼き 車の和え物	御飯 開東 日本	1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 月15日(金) は、うずまき麩 ナーチュー・ナーン 中華和え	やわらい。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ボーズ焼き ボ・大根 () 1498kcal	御飯の大きである。 おいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま は	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790 m g 9.3 m g 9月17日(日) ごそれえ 電影・大根葉) ム牛乳 ムーエル Pしのソテー 5	
朝	御鶏里み 1 注 蛋脂炭食 加鉄 令御 チもふみ ヨ 御き コ フ お 菜	ズ焼き 1417kcal 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 月11日(月) シレッシンク さけ)・椎茸	御飯 自まされる は は は か は か は か は か は か は か は か は か は	uyJJ-の炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 た物 かいまう かいまう かいまう かいまう かいまう かいまう かいまう かいまう かいまう もいま もいまう もいまっ もいまう もいまっ もいまっ もいまっ もいまっ もいまっ もいまっ もいまっ もいまっ もいまっ もいま もいま もいま もいま もいま もいま もいま もいま	麦鶏なお 1 注 蛋脂 炭食 加 鉄 令御 え キ た み ジ 御 麻 春 パ	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g 9月13日(水)	御飯 豚白中 は は で は で が か か ま が の か に か い 御飯 と 野 中 が に す が は か か か か ま か か ま か か か か か か か か か か か	(大根・青菜) 「1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g 9月14日(木) は け) が・大根葉) か 件乳 かりん焼き ずの和え物	御飯 開東 日本	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 9月15日(金) は、うずまき数。 キーハン 中華和え	やわ飯 のし汁に では では では では では では では では では では	がき 3ネーズ焼き かか和え ぶ・大根等) 1498kcal 58.6 g 41.1 g 236.8 g 7.3 g 892 m g 9.1 m g 9月16日(土) がかさいようか されたいからな 本件乳 焼き 酢味味噌和 オレンジ)	御飯の大きである。 おいま では できる かん かん はい かん	焼焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 790mg 9.3mg 9月17日(日) ご子の煮物 ひそれえ 田煮 葱・大根葉) ム牛乳 ムース	
朝昼	御鶏里み 1 注 蛋脂炭食 加鉄 令御チもふみヨ御きコフ お菜白のの汁 "一質 水塩 5 が 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	ズ焼き 1417kcal 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 月11日(月) シレツシンク さけ)・椎盾	御飯 自まされる では できます は かい は かい は かい は かい がい かい がい かい がい かい がい かい	uyJJ-の炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) いの煮物 た物 かいよ数 かいま刻 ムより かいま刻 ムより カレボん コーネ ナラダ	麦鶏なお17蛋脂炭食が鉄 令御えキたみジ御麻春パ み御メかのの物 17蛋脂炭食が鉄 つののの物 1 質 化 1	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g カ f 13 日 (水)	御豚白中は「正宝」「一個」「「一個」」「一個」」「「一」」「「一」」「「」」」「「」」」「「」」「「	の中華炒め ・	御飯 開東 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 同月15日(金) はいかり煮 ばうず乳 サインシーの中華和え	やわ飯 のし汁に では では では では では では では では では では	がき 3ネーズ焼き かか和え ぶ・大根等) 1498kcal 58.6 g 41.1 g 236.8 g 7.3 g 892 m g 9.1 m g 9月16日(土) がかさいおつゆき 本牛乳 焼き・吹き・ボーンジ)	御飯の大きである。 おいま では できる かんし はいま かんし はいま かんし	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790mg 9.3 mg 9月17日(日) 型芋の煮物 ひこれ素 葱・大根葉) ムース 上漬焼き	
朝昼日	御鶏里み 1 注 蛋脂炭食 加鉄 令御 チもふみ ヨ 御きコフ お菜 白 青 を かっています います かいます かいます かいます かいます かいます かいます かい	ズ焼き 菜・わかぬ	御飯 自あされる では できます できます できます できます できます かいま できます できます かいま できます できます かいま できます かいま できます かい	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) れの煮物 た物 かつお) 瓜・玉葱) ふ牛北ばん コーダ	麦鶏なお 1 注蛋脂炭食 加鉄 令御え キ た み ジ 御 麻 春 パ	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g 月13日(水) じ かじ・油揚け	御飯 下	(大根・青菜) 「1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g 9月14日(木) は はけ) が、大根 葉) かりん焼きがりん焼きがりん焼きがりんがますが、 マッツテー	御飯 開東 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 月15日(金) は、うずまき数。 キリン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	や 御鶏 もみは は で は か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か な か か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か は で か な で か い か は で は で	3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大	御飯の大きであり、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、は、は、は、は、は、は、は、	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790mg 9.3 mg 9月17日(日) 登芋の煮物 こま数・大根葉) ム牛乳 ムース 漬焼き のブテー に	
朝昼日	御鶏里み I T 蛋脂炭食 M 鉄	ズ焼き 菜・わかぬ	御飯 自あされる では できます できます できます できます できます できます かいま できます できます できます できます かい できます できます かい こう かい こう かい こう かい こう いっぱい あい こう いっぱい あい こう いっぱい かい いっぱい かい こう いっぱい かい こう いっぱい かい こう いっぱい かい いっぱい かい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱ	uyJJ-の炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g 9月12日(火) れの煮物 た物 かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん コーダ	麦鶏なお I 环蛋脂炭食 M 鉄 令御え キたみ ジ 御麻春 パ み 御 メ さみ で かい で 含 は い かい きょく は ア かい そ ヨ 飯 婆 雨 イ た 飯 ヌ つ そ い で ま け い ら か ま 汁 い ら か ま 汁 い ら い じ い じ い じ い し い じ は け か し い じ け か し い じ け か し い じ け か し い じ け か い と の と の と の と の と の と の と の と の と の と	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9g 42.1g 227.1g 6.5g 725mg 13.4mg 月13日(水) じ かじ・油揚け が	御飯 豚白中ボー	の中華炒め ・サラダ ・大根・青菜 「1506kcal ・47.5 g ・45.9 g ・6.5 g ・780mg ・8.2mg ・8.14日(木) ・10 ・10 ・10 ・10 ・10 ・10 ・10 ・10	御飯 御風川 は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 月15日(金) はいかけり はいかい中華和え	や御鶏もみ I 注蛋脂炭 食 加野 ポ ふみカ 御鶏 キフ 和 御 赤 五 み か の し 汁 * 一 質 化 塩 が 対 い で で が い で で が か で で が か で で が か か か け で で が か か け で の で ー パ で の 豆 汁 か の で ー パ で の 豆 汁 の ま か せ け (絹 ウ 生 ツ の ぐ ー ク で る 底 (南 ケ ー ク で) の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク	がき 3ネーズ焼き かかれて、 「1498kcal 58.6g 41.1g 236.8g 7.3g 892mg 9.1mg 9月16日(士) がさいまれた。 焼き、中で、 は焼き、中で、 は焼き、中で、 はたいます。 にはいまする。 にはいまする。 にはいます。 にはいまなな。 にはいまなな。 にはいまなな。 にはいまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	御飯のちょののおりでは、おりますのは、おります。 はいま かんり おり はいま かんり はいま かんり	競焼き D甘煮 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790mg 9.3 mg 9月17日(日) 型芋の煮物 ひこれ素 葱・大根葉) ムース 上漬焼き	
朝昼日	御鶏里み I T 蛋脂炭食 M 鉄	ズ焼き 菜・わかぬ	御飯 自あされる では できます できます できます できます できます できます かいま できます できます かいま できます できます できます かい こう できます かい こう できます かい こう できます できます かい こう いっぱい できます かい いっぱい かい こう いっぱい できます かい いっぱい いっぱ	uyJJ-の炒め 瓜·玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798mg 10.9mg 9月12日(火) れの煮物 た物 かつお) 瓜・玉葱) ふ牛北ばん コーダ	麦鶏なお I T 蛋脂炭食 加鉄 令御えキたみ ジ御麻春 パー み御メさみ はいかい できょく かんしい ない かいそう いっという かい	醤油焼き 煮 んぺん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g 月13日(水) じ かじ・油揚け かじ・油揚け など、長葱) 1488kcal	御飯 豚白中ボー	(大根・青菜) 「1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g 9月14日(木) は はけ) が、大根 葉) かりん焼きがりん焼きがりん焼きがりんがますが、 マッツテー	御飯	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 月15日(金) はいかりま はいかい中華和え はいかい中華和え	や御鶏もみ I 注蛋脂炭 食 加野 ポ ふみカ 御鶏 キフ 和 御 赤 五 み か の し 汁 * 一 質 化 塩 が 対 い で で が い で で が か で で が か で で が か か か け で で が か か け で の で ー パ で の 豆 汁 か の で ー パ で の 豆 汁 の ま か せ け (絹 ウ 生 ツ の ぐ ー ク で る 底 (南 ケ ー ク で) の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク で の で ー ク	3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3ネーズ焼き 3・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大	御飯のちゃのみでは、「はは、「はは、」」では、「はは、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」」では、「は、」、「は、」	焼き は (
朝昼日	御鶏里み I T 蛋脂炭食 M T を T T T T T T T T T T T T T T T T T	ズ焼き 1417kcal 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 月11日(月) シレツシンク さけ)・椎茸 ハーサラダ トーグルト ぶ薬あんかに の数素 の最近にはべん) 1452kcal	御飯 自あみれば 電脂炭 食が かい できない できない できない できない できない できない できない できな	uyJJ-の炒め 瓜・玉葱) 1585kcal 61.3 g 42.8 g 244.3 g 7.4 g 798m g 10.9m g 9月12日(火) かつお) 瓜・玉葱) ム牛乳 5んばん コーダ	麦鶏なおは蛋脂炭食加鉄 令御えキたみジ御麻春パ み御メさみは で含いは ・ 一 では ・ では ・ では ・ では ・ では ・ では ・ では ・ では ・	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g の月13日(水) じ りサラダ めじ・油揚げ など、長葱り 1488kcal 56 g 30.1 g	御豚白中は蛋脂炭食が、食物の食物では、食物の食物では、食物の食物では、食物の食物では、食物の食物では、食物の食物では、食物の食物の食物では、食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食物の食	の中華炒め ・サラダ ・大根・青菜 「1506kcal ・47.5 g ・45.9 g ・232.1 g ・6.5 g 780mg ・8.2mg ・9月14日(木) ・10 ・10 ・10 ・10 ・10 ・10 ・10 ・10	御和レお「注蛋脂炭食が大物・一種を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を	1422kcal 1422kcal 56.5g 38.5g 218.6g 6.3g 891mg 10.6mg 月15日(金) はいかりま はいかい中華和え はいかい中華和え	や御鶏もみ I 子蛋脂 炭食が (動) 大田 では (動) では (動) できます (動)	がき 3ネーズ焼き かか和え ぶ・大根葉) 1498にal 58.6 g 41.1 g 236.8 g 7.3 g 892 mg 9.1 mg 9月16日(土) がつおりおいまかいます。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	御飯のおける一番である。 は、 一番では、 一	焼き は素 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790mg 9.3 mg 9月17日(日) 登芋の煮物 こま をよれ、ま かして、ま な、大、果 いしのソテー には、ない、カ には、たっし、カ 1597kcal	
朝昼日	御鶏里み球蛋脂炭食が鉄令御チもふみヨ御きコフ お菜白青お球蛋脂炭ののの汁、一質 化 いっぱい かいっしん はめ身梗吸ば白質水塩 かいりん これ はめり梗吸ば白質水のの かいっぱい かいりん これ かいしん カンリー のりんき かいしょう かいしょう かいき かいしょう かいき かいしょう かいき かいしょう かいしょう かいき	ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 6月11日(月) レツシンク さけ) インフラ・椎草 インフラ・椎草 インファート	御白あみれば 頭筋 自さそは は は は は は は は は は は は は は	は、主然 「1585kcal 「1585kcal 「61.3 g 「42.8 g 「7.4 g 「7.4 g 「7.8 mg 「7.9 mg 「月12日(火) この煮物 に物 かつお) は、本 この大 この大 この大 この大 に、うまに 「1531kcal 「50.8 g 「40.6 g 「40.6 g 「241.5 g	麦鶏なおは蛋脂炭食が鉄令御えキたみジ御麻春パーの御メさみは蛋脂炭のの物が一質化塩が外のでは、一質が大地のでは、一質が大地では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g の月13日(水) じ りサラダ めじ・油揚け が と、長葱) 1488kcal 56 g 30.1 g 252.2 g	御豚白中は蛋脂炭食が、食が、食物は、食物は、食物は、食物は、食物は、食物は、食物は、食物は、食物は、食物は	での中華炒め ・サラダ (大根・青菜) 1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g の月14日(木) し さけ) ぶ・大根葉) ・大果 ・りん焼き の和え物 ボロア ・クリテー (白菜・コー) 1529kcal 59.9 g 42.5 g 235.9 g	御和レお江蛋脂炭食が鉄金御納豚香みカ高き黄 き御さべみび蛋脂炭の原風バ吸は白質水塩が外のでは白質水塩が水のでは、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 9月15日(金) は漬け) はうずまき数 よ牛リン か中華和え はたり・椎茸 1445kcal 54.9 g 39.1 g 227.9 g	や御鶏もみは蛋脂炭食が生物のでは、一種では、一種では、一種では、一種では、一種では、一種では、一種では、一	ボーズ焼き ボ・大根 () () () () () () () () () (御飯のおける 食物 は かかけ は できゅう は できゅう とうじゅう は いかい は できゅう かい は できゅう かい は いかい は できゅう かい は できゅう は に は できゅう は に は に は に は に は に は に は に は に は に は	機 対 が が が が が が が が が が が が が	
朝昼日	御鶏里み球蛋脂炭食が鉄令御チもふみヨ御きコフ お菜白青お球蛋脂炭食のの汁、一質、水塩が、土物の・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ズ焼き 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 月11日(月) レツッシンク さけ) クラ・椎首 イーグルト 一グルト 一グルト 一グルト 一グルト 一グルト 「1452kcal 52.2g 33.8g 242.7g 7.1g	御白あみれる。 おおおい は ので かい は ので が は かい は ので が 南野白 ふみカ食 ミも 黄 糖 御 ハ ジ カ は 重 脂 炭 塩 かい は かい	は、主義の は、主義の は、主義の は、主義の は、主義の は、主義の は、主義の は、主義の では、では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは	麦鶏なお江蛋脂炭食加鉄令御えキたみジ御麻春パ み御メさみ江蛋脂炭食がのの物が一質 化塩が 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	醤油焼き 煮 ルベル・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g 月13日(水) じ サラダ めじ・油揚け ずと、長葱) 1488kcal 56 g 30.1 g 252.2 g 6.7 g	御豚白中は電腦炭食が大力をある。 おいか はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい	での中華炒め ・サラダ (大根・青菜) 1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g の月14日(木) はし さけ) ぶ・大根葉) ム牛乳 ・りん焼き 直の和え物 「ロア ロア ロア ロア ロア ロア 1529kcal 59.9 g 42.5 g 235.9 g 5.7 g	御和レお江蛋脂炭食が鉄金御納豚香みカ高き黄 き御さべみ 江蛋脂炭食が鉄金のそい菜の桃 み飯 ばーそば白質水塩がり と物汁シチう缶 しのコ汁・質化 しいのコ汁・質化の はいかい かいかい かいかい はいかい かいかい はいかい かいかい かいか	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 月15日(金) は入りですまき数。 4・カラ・中華和え は、もやしの性 1445kcal 54.9 g 39.1 g 227.9 g 8 g	や御鶏もみは蛋脂炭食が、一種の大きない。	ボーズ焼き ボ・大根 () () () () () () () () () (御飯のおける はいかい はいます はいます はいます はいます はいます はいかい はいます はいかい はいます はいかい はいます はいかい はいます はいかい はいます はいかい はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいま	焼き は素 瓜・葱) 1606kcal 56 g 48.2 g 244.1 g 7.8 g 790m g 9.3m g 9月17日(日) ごぞ和え は、十乳 ここここここここここここここここここここここここここここここここここここ	
朝昼夕	御鶏里み球蛋脂炭食が鉄令御チもふみヨ御きコフ お菜白青お球蛋脂炭ののの汁、一質 化 いっぱい かいっしん はめ身梗吸ば白質水塩 かいりん これ はめり梗吸ば白質水のの かいっぱい かいりん これ かいしん カンリー のりんき かいしょう かいしょう かいき かいしょう かいき かいしょう かいき かいしょう かいしょう かいき	ズ焼き 菜・わかぬ 1417kcal 55.2g 30.7g 237.1g 6g 626mg 10.7mg 6月11日(月) レツシンク さけ) インフラ・椎草 インフラ・椎草 インファート	御白あみれば電脂炭食が は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	は、主然 「1585kcal 「1585kcal 「61.3 g 「42.8 g 「7.4 g 「7.4 g 「7.8 mg 「7.9 mg 「月12日(火) この煮物 に物 かつお) は、本 この大 この大 この大 この大 に、うまに 「1531kcal 「50.8 g 「40.6 g 「40.6 g 「241.5 g	麦鶏なおは蛋脂炭食が鉄・一種では、大きのでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	醤油焼き 煮 んべん・かぶ 1471kcal 54.9 g 42.1 g 227.1 g 6.5 g 725 m g 13.4 m g の月13日(水) じ りサラダ めじ・油揚け が と、長葱) 1488kcal 56 g 30.1 g 252.2 g	御豚白中は電腦炭食が大力をある。 おいか はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい	での中華炒め ・サラダ (大根・青菜) 1506kcal 47.5 g 45.9 g 232.1 g 6.5 g 780 m g 8.2 m g の月14日(木) し さけ) ぶ・大根葉) ・大果 ・りん焼き の和え物 ボロア ・クリテー (白菜・コー) 1529kcal 59.9 g 42.5 g 235.9 g	御和レお江蛋脂炭食が鉄金御納豚香みカ高き黄 き御さべみ 江蛋脂炭食が焼煙が はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	1422kcal 56.5 g 38.5 g 218.6 g 6.3 g 891 m g 10.6 m g 9月15日(金) は漬け) はうずまき数 よ牛リン か中華和え はたり・椎茸 1445kcal 54.9 g 39.1 g 227.9 g	や御鶏もみは蛋脂炭食が、一種の大きない。	ボーズ焼き ボ・大根 () () () () () () () () () (御飯のおける一次では、「は、「は、」」を表している。 は、「は、」」を表している。 は、「は、」、「は、」、「は、」、「は、」、「は、」、「は、」、「は、」、「は	機 対 が が が が が が が が が が が が が	





	令和05年09月18日(月) 令和05		令和05年09	· ·和05年09月19日(火) 令和05年09月20日(水)		令和05年09月21日(木)		令和05年09月22日(金)		令和05年09月23日(土)		令和05年09	9月24日(日)		
朝	御飯御飯		御飯	御飯			御飯		御飯		御飯		御飯		
	スクランブルエッグ		はんぺんの煮物		野菜炒め		がんもの煮物		にしんの梅煮		焼き豆腐の煮物		じゃが芋とタナの炒め物		
	カリフラワーサラダ		春菊のごまよごし		温泉卵		白菜のゆかり和え		青菜のポン酢和え		大根のドレッシング和え		卵豆腐		
	のり佃煮		たいみそ		香の物(つぼ漬け)		金山寺みそ		ふりかけ(のりたま)		ふりかけ(しそ)		たいみそ		
	みそ汁(小松菜・うずまき数みそ汁		みそ汁(里き	汁(里芋・えのき) みそ汁		・そ汁(畑菜・しいたけ		みそ汁(かぼちゃ・大根薬		みそ汁(キャベツ・うずまき		みそ汁(白菜・油揚げ)		みそ汁(キャベツ・しめし	
	ヨーグルト		カルシウム牛乳		ジョア		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		
昼	<敬老御膳	>	御飯			御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	二色おし寿司		焼き肉				さばのカレー風味焼き		鶏肉のケチャップ焼き		たらのしそ塩麹焼き		煮込みハンバーグ		
	鶏肉の照り焼き		ひじきの煮物		さつまいもサラダ		いんげんのごま和え		マカロニサラダ		なすのみそ炒め		カリフラワーのソテー		
			りんご缶		みかん缶		マンゴー缶		黄桃缶		パイン缶		りんご缶		
昼間食	食祝まんじゅう		 味噌饅頭		杏仁豆腐		やわらかおかき		ゆずムース		バナナクレープ		水まんじゅう		
タ	御飯		ゆかりご飯		御飯		御飯		麦ご飯		御飯		御飯		
	あじの香味焼き じゃが芋のバター炒&		金目鯛の煮付け		ますのチャンチャン焼き 切干大根の炒め煮		親子煮 きんぴらごぼう				松風焼き		赤魚の照り焼き しろなの和え物		
			青梗菜のナムル												
											みそ汁(里芋・えのき)		みそ汁(冬瓜・葱)		
		1413kcal		1455kcal		1529kcal		1499kcal		1586kcal		1444kcal		1473kcal	
	蛋白質	55.5 g		62.3 g		54.1 g		55.5 g	蛋白質	55.5 g	蛋白質	52.6 g		51.5 g	
	脂質	33.6 g	脂質	27.9 g		43.9 g		43.2 g		50.1 g	脂質	35.8 g	脂質	31.6 g	
	炭水化物	229.3 g	炭水化物	249.4 g	炭水化物	238.2 g	炭水化物	232.3 g	炭水化物	237.1 g	炭水化物	232.6 g	炭水化物	249.1 g	
	食塩	7.4 g	食塩	7.2 g	食塩	6.6 g	食塩	6 g	食塩	5.9 g	食塩	6.6 g	食塩	7.7 g	
	カルシウム	567m g	カルシウム	1067mg	カルシウム	1151mg	カルシウム	857m g	カルシウム	834m g	カルシウム	839m g	カルシウム	790m g	
	鉄	10.8mg		10.7mg	鉄	5.2m g	鉄	12.2mg	鉄	8.9mg	鉄	8.6m g	鉄	8.3m g	
	令和05年09	月25日(月)	令和05年09	月26日(火)	令和05年09	月27日(水)	令和05年09	9月28日(木)	令和05年09	月29日(金)	令和05年09	9月30日(土)			
朝	雑炊		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯				
	大根と鶏肉]の煮物	豆腐と野菜のくず煮		肉詰めいなりの煮物		さつま揚げとピーマン		厚焼き卵		厚揚げの含め煮				
	しろ菜のドレッシング和ス				キャベツとしらすの生姜和ミ				青菜のおかか和え		ほうれん草のなめたけ和え				
			香の物(しば漬け)		ふりかけ(さけ)		あみ佃煮		たいみそ		うめびしお				
	ヨーグルト				みそ汁(うまい菜・しめし						みそ汁(おつゆ麩・大根第				
			カルシウム牛乳		ジョア		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳				
昼	昼 御飯 牛皿 青菜と大豆の白和え 白桃缶		豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物		御飯 あじの南蛮漬け 冬瓜のくず煮 フルーツカクテル缶		味噌ラーメン 春巻き ほうれん草の中華和ネ レモンゼリー		御飯 肉豆腐 なすとピーマンの炒め物 パイン缶」		御飯 白身魚の梅肉焼き うまい菜の和え物 マンゴー缶				
	支」パン			トナテク組み				カファナレゼリ		S. 7 711 /					
	蒸しパン		ぶどうゼリ	_	かすてら饅	蝕	おかき		カフェオレゼリー		シュークリーム				
タ	御飯		麦ご飯御飯		御飯			麦ご飯		御飯					
	中華風卵焼き 焼きビーフン 中華スープ(畑菜・木耳		ほうれん草の和え物		ふくさ焼き ポテトサラダ				いんげんのくるみ和え		が が が が が が が が が が が が が が				
				4.4001											
	エネルキ゛ー	1468kcal		1492kcal		1574kcal		1596kcal		1574kcal		1482kcal			
	蛋白質	55.7 g		56.9 g			蛋白質	54.3 g		55.5 g		58.4 g			
	脂質	37.9 g		39.2 g		39 g		50.3 g		44.9 g		45.6 g			
	炭水化物		炭水化物		炭水化物	252.7 g			炭水化物	243.2 g		216.7g			
	食塩		食塩	5.8 g		6.9 g		7.7 g		6.5 g		7.3 g			
	カルシウム 全生	673mg		906m g 10.1m g		742m g 7.3m g		769m g 8.5m g		980m g 9.7m g		996mg			
	鉄 11.4mg		巫人	10.11119	巫	7.5mg	虾	o.Jing	环	3.7111 g	亚大	14.6mg			

9月9日って何の日?

9月9日(土)に『秋の味覚御膳』と名前がついた献立が入っています。

9月9日は【重陽の節句】五節句の一つで別名【菊の節句】とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願いました。最近では馴染みがなくなりましたが、旧暦を使用していた頃には五節句を締めくくる最後の行事として盛んに行われていました。旧暦の9月9日は現在の10月中旬頃にあたり、菊が美しく咲く時期。菊は「仙境に咲く霊薬」として、邪気を払い長寿の効能があると信じられていました。また