

平成27年度 09月献立

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	白ごはん(ジャー) 鯖の照り焼き ひき肉とかぼちゃの甘辛煮 ちくわのゴマ炒め キャベツと人参の炒め物 唐揚げ*	白ごはん(ジャー) 豚肉と塩昆布の炒め物 アスパラの天ぷら きのこのバター炒め わかめとコーンの酢の物 人参の甘煮	白ごはん(ジャー) ミンチカツ レンコンのじか煮 高野豆腐と椎茸の煮物 枝豆の塩茹で マカロニケチャップ炒め	白ごはん(ジャー) 糸コンのチャブチエ 厚揚げの生姜煮 さつまいもの香り揚げ カットコーン いんげんの天ぷら	白ごはん(ジャー) 白身魚の天ぷら 筑前煮* 大根と人参の和風和え グリーンピースの煮物 春雨の酢の物
	448kcal 蛋白18.9g 脂質12.6g 塩分2.6g	332kcal 蛋白13.4g 脂質5.3g 塩分1.5g	414kcal 蛋白16.6g 脂質8.4g 塩分2.0g	395kcal 蛋白15.2g 脂質7.3g 塩分1.3g	429kcal 蛋白13.7g 脂質7.3g 塩分2.0g
7	8	9	10	11	12
カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉と大根とコーンの甘辛煮 ナスのおかか和え カリフラワーの甘酢漬け ごぼうの煮物 こふき芋*	栗ごはん(ジャー) 鶏肉としめじの煮物 卵焼き インゲンのゴマ和え キャベツと人参の炒め物 高野煮青のり風味	白ごはん(ジャー) 鮭のバジルバター焼き 人参のレモン煮 じゃがいもとベーコンのソテー アスパラサラダ なすの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚肉の天ぷらのカレー南蛮 じゃがいものオーロラサラダ 野菜炒め ミニトマト ブロッコリーの塩ゆで	白ごはん(ジャー) 豚肉の人参おろし煮 こんにやくの田楽 卵焼き マカロニ和風サラダ かぼちゃの素揚げ
455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	413kcal 蛋白10.2g 脂質12.1g 塩分1.5g	434kcal 蛋白18.8g 脂質14.4g 塩分1.7g	367kcal 蛋白11.0g 脂質10.7g 塩分1.3g	424kcal 蛋白9.7g 脂質16.7g 塩分1.1g	450kcal 蛋白14.4g 脂質11.7g 塩分1.2g
14	15	16	17	18	19
白ごはん(ジャー) 白身魚のフライ ケチャップ フライドポテト 人参の酢味噌和え 厚揚げとしめじの煮物 マーボーナス*	白ごはん(ジャー) ハンバーグ トマトソース スパゲティガーリックソテー お豆のサラダ パプリカソテー さつまいものミルク煮	白ごはん(ジャー) 牛肉の塩ダレ炒め ウインナー 天 切干大根の煮物 アスパラソテー 大学芋	白ごはん(ジャー) 鶏のみそ焼き さつまいもとえのきの煮物 インゲンと人参の和え物 レンコンの金平 オクラの天ぷら	白ごはん(ジャー) トンカツ ソース コーンの甘煮 大根とカニカマの和え物 揚げ里芋のうま煮	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ 枝豆 カリフラワーと赤ピーマンの和え物 ごぼうの天ぷら じゃがいものそぼろ煮
445kcal 蛋白13.1g 脂質16.2g 塩分1.4g	444kcal 蛋白14.5g 脂質12.7g 塩分1.6g	502kcal 蛋白10.6g 脂質21.4g 塩分1.9g	436kcal 蛋白15.9g 脂質12.6g 塩分2.0g	400kcal 蛋白13.4g 脂質10.0g 塩分1.2g	412kcal 蛋白14.6g 脂質11.9g 塩分1.8g
21	22	23	24	25	26
敬老の日	国民の休日	秋分の日	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) チキンナポリタン ブロッコリーと人参のサラダ 白花豆の甘煮 かぼちゃの天ぷら レンコンのオリーブソテー	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き ひじき煮 里芋の天ぷら がんといんげんの煮物 なすの揚げ浸し
			516kcal 蛋白15.9g 脂質20.3g 塩分2.6g	502kcal 蛋白17.4g 脂質19.5g 塩分1.2g	419kcal 蛋白14.2g 脂質11.6g 塩分1.9g
28	29	30			
ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 唐揚げ さつまいものオレンジ煮 ウインナー 切干大根と糸昆布煮物 和風スパゲティ	白ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き 厚揚げのグリーンピースあん 揚げ人参のソテー きのこことベーコンのマリネ 手作りコロッケ			
455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	499kcal 蛋白17.7g 脂質16.4g 塩分1.8g	435kcal 蛋白17.5g 脂質11.8g 塩分1.5g			

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。