

平成28年度 09月献立

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			白ごはん(ジャー) チンジャオロース レンコンフライ 冬瓜のエビあん 五目豆 ひじきの煮物	すきやき丼 ゼリー	白ごはん(ジャー) チキンカツ わかめとえのきの生姜煮 焼きビーフン インゲンの和え物*
			384kcal 蛋白14.1g 脂質8.3g 塩分1.8g	462kcal 蛋白13.9g 脂質16.1g 塩分2.5g	430kcal 蛋白15.4g 脂質12.8g 塩分1.7g
5	6	7	8	9	10
白ごはん(ジャー) ハンバーグ デミソース 玉葱とハムのマリネ お芋のサラダ バターコーン ピーマンの黒胡麻ソテー	白ごはん(ジャー) 白身魚の天ぷら 大根と青のりのポン酢和え フライドポテトのケチャップ炒め ブロッコリーのフリッター ひき肉とかぼちゃの甘辛煮	白ごはん(ジャー) 豚野菜のカレー炒め 手作りコロッケ レンコンと人参の金平 ひじきの煮物 ミニトマト	白ごはん(ジャー) 鶏の照り焼き 白花豆の甘煮 ちくわとコーンのゴマ炒め 高野としめじの煮物 アスパラの天ぷら	栗ごはん(ジャー) 鮭の幽庵焼き エビの天ぷら インゲンとツナのサラダ 切干大根と糸昆布煮物 卵焼き	白ごはん(ジャー) 豚じゃが 赤パプリカのカレー風味 オクラの天ぷら 枝豆の塩茹で なすの天ぷら
397kcal 蛋白9.6g 脂質9.2g 塩分1.8g	384kcal 蛋白10.7g 脂質10.1g 塩分1.0g	362kcal 蛋白12.3g 脂質8.2g 塩分1.1g	455kcal 蛋白18.2g 脂質15.4g 塩分1.6g	374kcal 蛋白16.7g 脂質10.1g 塩分1.6g	424kcal 蛋白14.5g 脂質12.4g 塩分1.3g
12	13	14	15	16	17
白ごはん(ジャー) 牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げとグリーンピースのおろし煮 ブロッコリー天 エビあん ふかし芋 カリフラワーと人参の甘酢漬け	白ごはん(ジャー) 唐揚げ ブロッコリーと錦糸卵の中華サラダ マカロニ イタリアン レンコンと人参のそぼろ炒め	白ごはん(ジャー) わかめとブナピーの和え物 豚肉と炊き合わせのあんかけ こんにゃくの柚子味噌田楽 ウインナー 天	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) タンドリーチキン カットコーン ひじきとちくわのサラダ カリフラワーと人参の中華炒め	白ごはん(ジャー) イカ天 人参と錦糸卵の酢の物 かぼちゃのバジル炒め 椎茸の甘煮 フライドポテト
447kcal 蛋白12.5g 脂質15.1g 塩分1.7g	436kcal 蛋白17.3g 脂質14.2g 塩分1.4g	376kcal 蛋白13.7g 脂質9.5g 塩分1.4g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	401kcal 蛋白15.5g 脂質14.0g 塩分1.0g	361kcal 蛋白7.2g 脂質9.7g 塩分0.6g
19	20	21	22	23	24
敬老の日	白ごはん(ジャー) 手作りコロッケ ウインナーとコーンのカレー炒め 春雨の炒め物 なすのミートソース煮 いんげんの土佐和え	白ごはん(ジャー) 鶏肉の甘酢漬け 切干大根の煮物 枝豆 揚げ里芋のうま煮 卵焼き	秋分の日	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ ブロッコリーの塩ゆで じゃがいもと人参のソテー マカロニ(フジリ)とかぼちゃのサラダ キャベツとカニカマのコンソメ煮	白ごはん(ジャー) 豚肉の照り煮 ごぼうと人参のマヨ金平 大根のじゃこあんかけ ひじきの煮物
	366kcal 蛋白8.5g 脂質9.5g 塩分1.6g	456kcal 蛋白19.4g 脂質12.2g 塩分1.6g		379kcal 蛋白10.2g 脂質8.4g 塩分2.1g	351kcal 蛋白13.4g 脂質4.7g 塩分1.8g
26	27	28	29	30	
白ごはん(ジャー) 白身魚の胡麻フライ アスパラの塩炒め さつまいもとレーズンの甘煮 きのこ人参の和え物 こんにゃくと油揚げの炒め物	カレーライス ヨーグルト	白ごはん(ジャー) 焼き肉 グリーンピースのひすい煮 切干大根と人参のナムル 厚揚げの生姜煮 かぼちゃの天ぷら	白ごはん(ジャー) 唐揚げ わかめとえのきの酢の物 野菜炒め さつまいもとコーンのミルク煮	白ごはん(ジャー) 鮭のマヨコーン焼き しめじとベーコンのマリネ ミートスパゲティ フライドポテト カリフラワーと赤ピーマンのソテー	
384kcal 蛋白12.1g 脂質8.9g 塩分1.4g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	475kcal 蛋白12.7g 脂質15.6g 塩分1.9g	422kcal 蛋白15.5g 脂質13.2g 塩分1.6g	419kcal 蛋白15.3g 脂質11.7g 塩分1.3g	

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。