

平成25年度 09月献立

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
白ごはん(ジャー) 焼き肉 コロケ ミニトマト 切干大根の煮物 揚げ里芋とコーンの煮物	白ごはん(ジャー) 鶏肉の和風おろし オクラの天ぷら スパゲティサラダ なすの生姜醤油 フライドポテト	わかめごはん(ジャー) サーモンのアイオリソース ブロッコリー天 人参と大豆のそぼろ煮 ピーマンとえびの炒め煮 かぼちゃバター	白ごはん(ジャー) シチュードハンバーグ コーンのサラダ さつまいもの天ぷら 三色ひじき 揚げ野菜(人参・レンコン)	カレーライス りんごジュース
443kcal 蛋白12.9g 脂質13.6g 塩分2.5g	433kcal 蛋白11.5g 脂質12.8g 塩分2.4g	450kcal 蛋白12.3g 脂質13.9g 塩分2.4g	449kcal 蛋白12.6g 脂質13.8g 塩分2.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
9	10	11	12	13
栗ごはん(ジャー) 唐揚げ マカロニサラダ ミニトマト 椎茸と人参の煮物 大根のじゃこあんかけ	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ ウインナー スパゲティミートソース* 揚げかぼちゃ 揚げ里芋の煮物	白ごはん(ジャー) 筍と豚肉のバター醤油炒め ちくわの磯辺揚げ 揚げ野菜(いんげん・レンコン) なすの生姜煮 糸こんのそぼろ煮	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) ヒレカツケチャップ さつまいもの天ぷら ひじきの煮物 レンコンの甘辛煮 大根の和風あんかけ
433kcal 蛋白11.5g 脂質12.8g 塩分2.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	458kcal 蛋白12.9g 脂質13.8g 塩分2.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	467kcal 蛋白13.2g 脂質14.0g 塩分2.4g
16	17	18	19	20
敬老の日	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風きのこソース ちくわの磯辺揚げ ミニトマト ピーマンとじゃこの甘辛煮 ごぼうのゴマ和え	白ごはん(ジャー) イカと野菜のトマトソース マカロニオーロラサラダ レンコンの煮物 かぼちゃの天ぷら アスパラの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚天の南蛮漬け いんげんの天ぷら コーンの煮物 揚げ人参のグラッセ ひじきとお豆のサラダ	白ごはん(ジャー) 鮭の西京焼き オクラの天ぷら マカロニツナサラダ 春雨の酢の物 揚げじゃがと揚げ人参の煮物
	449kcal 蛋白12.6g 脂質13.8g 塩分2.1g	451kcal 蛋白12.8g 脂質13.9g 塩分2.5g	448kcal 蛋白11.5g 脂質13.2g 塩分2.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
23	24	25	26	27
秋分の日	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き イカ天 グリーンピースの煮物 ブロッコリー天 椎茸の甘煮	親子丼 りんごジュース	わかめごはん(ジャー) 白身魚の中華あんかけ バターコーン マカロニ ケチャップ ミニトマト レンコンのゴママヨ和え	白ごはん(ジャー) 豚天のラトウユかけ いんげんの天ぷら フライドポテト マーボー春雨 キャベツとカニのサラダ
	439kcal 蛋白12.8g 脂質13.4g 塩分2.5g	438kcal 蛋白13.1g 脂質13.8g 塩分2.5g	451kcal 蛋白12.8g 脂質13.9g 塩分2.5g	438kcal 蛋白11.2g 脂質12.5g 塩分2.4g
30				
白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 卵焼き ちくわの天ぷら こんにゃくのごま和え さつまいものいとこ煮				
456kcal 蛋白12.3g 脂質13.6g 塩分2.5g				

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。