

平成26年度 09月献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白ごはん(ジャー) 鯖の味噌煮 金時豆 かぼちゃの天ぷら ピーマンとちくわの炒め煮	白ごはん(ジャー) 鶏のすき焼き風 コーンマヨサラダ わかめの酢の物 切干大根の煮物	白ごはん(ジャー) 白身魚の竜田揚げ こんにゃく和え物 枝豆 手作りコロッセ 大根のそぼろあんかけ	白ごはん(ジャー) 豚肉の柳川煮 はんぺんの磯辺揚げ きのこの炒め煮 じゃこ豆	カレーライス りんごジュース
432kcal 蛋白9.0g 脂質10.1g 塩分2.0g	440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	432kcal 蛋白8.5g 脂質9.1g 塩分1.8g	429kcal 蛋白9.0g 脂質9.3g 塩分2.0g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
8	9	10	11	12
白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト がんと椎茸の煮物 グリーンピースの甘煮 いんげんの天ぷら	栗ごはん(ジャー) 鯖のおろし煮 揚げ人参のグラッセ かぼちゃのいとこ煮 大根のゆず和え マカロニサラダ	白ごはん(ジャー) 牛肉の彩り炒め 揚げ里芋のジャコがらめ ごぼうの天ぷら 春雨の酢の物	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 揚げ里芋のうま煮 かぼちゃのミルク煮 マカロニツナサラダ ミニトマト
433kcal 蛋白9.0g 脂質10.1g 塩分2.0g	428kcal 蛋白8.6g 脂質11.9g 塩分2.1g	439kcal 蛋白8.3g 脂質9.6g 塩分2.1g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	439kcal 蛋白8.9g 脂質11.5g 塩分2.3g
15	16	17	18	19
敬老の日	白ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き 椎茸の甘煮 手づくりコーンコロッセ ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとエビの中華炒め	白ごはん(ジャー) イカフライ スパゲティのバジル炒め じゃがバター しめじとこんにゃくの炒め煮 大根とカニカマの酢の物	白ごはん(ジャー) マーボーナス 野菜とベーコンのコンソメ煮 グリーンピースの煮物 こんにゃくの田楽 肉団子	白ごはん(ジャー) 焼き肉 人参のナムル さつま揚げの甘辛煮 ウインナー さつまいもの天ぷら
	430kcal 蛋白8.5g 脂質10.0g 塩分1.9g	440kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	432kcal 蛋白8.6g 脂質10.3g 塩分2.3g	441kcal 蛋白9.1g 脂質11.2g 塩分2.0g
22	23	24	25	26
白ごはん(ジャー) 白身魚のマリネ 三色野菜の煮物 厚揚げとしめじの煮物 ふかしさつま芋 オクラの天ぷら	秋分の日	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風ゴマソース キャベツとハムのサラダ バターコーン フライドポテト ミニトマト	白ごはん(ジャー) 鶏と野菜のホイル焼き 大根とわかめの中華和え ひじきとレンコンのバター醤油 厚揚げと人参の煮物
431kcal 蛋白9.6g 脂質11.2g 塩分2.1g		436kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	428kcal 蛋白8.7g 脂質9.2g 塩分2.1g	441kcal 蛋白9.2g 脂質10.5g 塩分2.1g
29	30			
白ごはん(ジャー) エビの天ぷら 枝豆の塩茹で コーンとツナのマヨサラダ なすのおかか煮 いんげんの天ぷら	白ごはん(ジャー) トンカツ ソース フライドレンコン 筑前煮- アスパラとベーコンの炒め物			
440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 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。