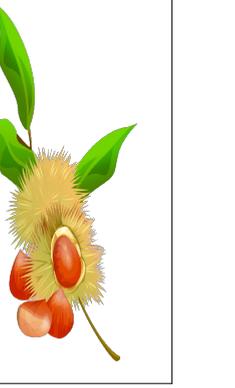


9月献立表

月	火	水	木	金	土
<p>* おやつは日替わりで提供させていただきます</p> <p>* 麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが付きます</p> <p>* 写真は、盛り付け参考例です</p>			 <p>赤飯 にしんの蒲焼き 味付け花人参(添え) 切り昆布と油揚げの煮物 柿なます</p> <p>新季</p> <p>おついたち</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.37g 脂質 10.46g 炭水化物 20.68g 食塩 1.68g</p>	 <p>タラの野菜あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 261 kcal たんぱく質 19.48g 脂質 13.18g 炭水化物 17.23g 食塩 1.63g</p>	 <p>メンチカツ 茹でブロッコリー(添え) 厚揚げとピーマンの味噌炒め 切干大根のサラダ</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ● エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.31g 脂質 22.10g 炭水化物 22.55g 食塩 1.96g</p>
 <p>親子丼 高野の炊き合わせ ほうれん草のピーナツ和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 262 kcal たんぱく質 15.02g 脂質 13.11g 炭水化物 22.69g 食塩 2.92g</p>	 <p>鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(添え) ひじき煮 スパゲティ-サラダ</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.39g 脂質 14.77g 炭水化物 25.83g 食塩 1.64g</p>	 <p>白身魚のピカタ タルタルソース(添え) 茹でキャベツ(添え) カリフラワーとブロッコリーのペーコン炒め 人参と蒸し鶏のサラダ</p> <p>汁物の具(わかめ、玉ねぎ) ★ エネルギー 166 kcal たんぱく質 12.60g 脂質 8.21g 炭水化物 10.09g 食塩 1.19g</p>	 <p>牛肉と茄子のオムレツ炒め煮 さつまいもの甘煮煮 ほうれん草の胡麻和え</p> <p>白露</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 301 kcal たんぱく質 8.36g 脂質 19.87g 炭水化物 24.31g 食塩 1.33g</p>	 <p>五目ご飯 さんまの塩焼き 大根おろし(添え) クックデリの厚焼き卵 栗の白和え</p> <p>重陽の節句</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.95g 脂質 17.92g 炭水化物 17.61g 食塩 2.32g</p>	 <p>肉そば(温) 里辛のきのこあんかけ カリフラワーと小松菜の炒め物</p> <p>十五夜</p> <p>なめらかミルクパバロア エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.91g 脂質 11.11g 炭水化物 66.24g 食塩 2.36g</p>
 <p>にしんの山椒煮 卵の花 荻わかめのさっぱり和え</p> <p>新</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 192 kcal たんぱく質 12.89g 脂質 10.59g 炭水化物 13.38g 食塩 1.33g</p>	 <p>豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(添え) 五目厚焼玉子 ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 320 kcal たんぱく質 17.09g 脂質 19.58g 炭水化物 17.77g 食塩 1.52g</p>	 <p>鶏つくねと大根の煮物 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 粗マスタード入りポテトサラダ</p> <p>汁物の具(わかめ、玉ねぎ) ● エネルギー 201 kcal たんぱく質 8.67g 脂質 7.34g 炭水化物 25.08g 食塩 1.90g</p>	 <p>焼きミートソーススパゲティ 青菜と海老の炒め物 秋の美りサラダ</p> <p>新季</p> <p>イタリア料理の日</p> <p>汁物の具(わかめ、玉ねぎ) ★ エネルギー 361 kcal たんぱく質 10.70g 脂質 14.20g 炭水化物 48.42g 食塩 1.90g</p>	 <p>鶏の照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>新</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.46g 脂質 11.78g 炭水化物 15.37g 食塩 2.16g エネルギー 769 kcal</p>	 <p>白身魚の香草焼き かぼちゃのマッシュ(添え) 豆腐ナゲット カリフラワーといんげんのサラダ</p> <p>汁物の具(白菜、人参) ★ エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.48g 脂質 11.41g 炭水化物 18.48g 食塩 1.59g</p>
 <p>栗赤飯 さわらの炊き寄せあんかけ ほうれん草のお浸し 日本酒ジュレ</p> <p>新季</p> <p>敬老の日</p> <p>汁物の具(わかめ、玉ねぎ) エネルギー 224 kcal たんぱく質 16.18g 脂質 5.41g 炭水化物 32.38g 食塩 2.56g</p>	 <p>醤油ラーメン(野菜・豚肉) チーズ入磯辺かまぼこ ごぼうサラダ</p> <p>杏仁豆腐 エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.01g 脂質 13.38g 炭水化物 65.55g 食塩 5.89g</p>	 <p>豚丼 ひじき煮 コーン入りコールスローサラダ</p> <p>汁物の具(白菜、人参) ● エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.00g 脂質 14.36g 炭水化物 20.58g 食塩 2.78g</p>	 <p>たまごてコロッケ 茹でブロッコリー(添え) トマトソースのスパゲティ(添え) 青菜と海老の炒め物 おからとツナのサラダ</p> <p>汁物の具(キャベツ、人参) ★ エネルギー 283 kcal たんぱく質 9.97g 脂質 17.25g 炭水化物 24.16g 食塩 1.64g</p>	 <p>さんまの梅煮 茄子の柚子味噌和え ほうれん草の白和え</p> <p>新季</p> <p>秋分の日</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.76g 脂質 25.07g 炭水化物 16.91g 食塩 1.92g</p>	 <p>えび団子と白菜の中華あん しゅうまい きゅうりと中華くらの和え物</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ★ エネルギー 176 kcal たんぱく質 7.32g 脂質 6.90g 炭水化物 20.84g 食塩 2.12g</p>
 <p>白身魚のフライ 温野菜ソース(添え) 茹でブロッコリー(添え) 小松菜のガーリックソテー 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ★ エネルギー 158 kcal たんぱく質 10.64g 脂質 4.81g 炭水化物 18.51g 食塩 1.32g</p>	 <p>ハンバーグ(きのこあん) マカロニのバセリソテー(添え) かぼちゃの煮物 荻わかめのさっぱり和え</p> <p>新季</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 317 kcal たんぱく質 13.52g 脂質 17.74g 炭水化物 24.68g 食塩 1.94g</p>	 <p>ソース焼きそば 一口メンチカツポール パインアップル</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.39g 脂質 24.48g 炭水化物 65.37g 食塩 3.44g</p>	 <p>いわしの山椒煮 おからごぼう ほうれん草の胡麻和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 207 kcal たんぱく質 13.65g 脂質 9.79g 炭水化物 16.01g 食塩 2.11g</p>	 <p>海老入りかき揚げ レバーの生姜煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.73g 脂質 16.25g 炭水化物 30.28g 食塩 2.11g</p>	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。