

9月献立表

月	火	水	木	金	土
 <p>にしんの山椒煮 人参とわかめの土佐煮 K おからとツナのサラダ</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 231 kcal 蛋白質 14.50 g 脂質 13.31 g 炭水化物 14.72 g 食塩 1.67 g</p>	 <p>豚肉の生姜焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりの胡麻和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 195 kcal 蛋白質 14.90 g 脂質 7.40 g 炭水化物 19.10 g 食塩 2.72 g</p>	 <p>さわらの漬け焼き 味付け花人参(付け合わせ) 里芋のきのこあんかけ ほうれん草の白和え</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 164 kcal 蛋白質 14.80 g 脂質 6.40 g 炭水化物 12.69 g 食塩 1.04 g</p>	 <p>赤飯(北海道産小豆使用) 牛肉と茄子のオイスター炒め煮 野菜入りふんわりしんじょう ほうれん草のお浸し</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) ● エネルギー 352 kcal 蛋白質 10.99 g 脂質 27.10 g 炭水化物 18.50 g 食塩 1.81 g</p>	 <p>白身魚フライ 温野菜ソース 茹でほうれん草(付け合わせ) 茄子の吉野煮 3色豆のツナマヨサラダ</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 295 kcal 蛋白質 11.67 g 脂質 17.98 g 炭水化物 22.41 g 食塩 1.39 g</p>	 <p>牛丼 クックデリの厚焼き卵 おみ漬け昆布</p> <p>汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 227 kcal 蛋白質 16.20 g 脂質 11.81 g 炭水化物 15.48 g 食塩 1.93 g</p> <p style="text-align: center;">白露</p>
 <p>たまごうどん(温) 豆腐けんちん煮 切干大根のサラダ</p> <p>白桃ジュレ エネルギー 355 kcal 蛋白質 9.22 g 脂質 11.32 g 炭水化物 53.04 g 食塩 2.80 g</p>	 <p>赤魚の西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) ● エネルギー 142 kcal 蛋白質 14.01 g 脂質 3.60 g 炭水化物 15.10 g 食塩 1.29 g</p>	 <p>ハンバーグ(きのこあん) 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 ひじきと大根のサラダ</p> <p>汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 266 kcal 蛋白質 11.80 g 脂質 16.57 g 炭水化物 20.93 g 食塩 1.68 g</p>	 <p>トマトとチキンのキーマカレー キャベツのコンソメ煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ</p> <p>ラムネジュレ エネルギー 171 kcal 蛋白質 7.17 g 脂質 4.96 g 炭水化物 27.29 g 食塩 3.22 g</p>	 <p>さばの塩焼き 大根おろし(付け合わせ) 茄子の柚子味噌和え ほうれん草のナムル</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 327 kcal 蛋白質 12.90 g 脂質 22.67 g 炭水化物 21.52 g 食塩 1.64 g</p>	 <p>白身魚の揚げ煮 レバーの生姜煮 茎わかめのさっぱり和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 233 kcal 蛋白質 16.06 g 脂質 12.30 g 炭水化物 16.38 g 食塩 1.30 g</p>
 <p>栗赤飯 天ぷら5種盛り合わせ 天つゆ 小松菜のわさび和え 庄内柿</p> <p style="text-align: center;">敬老の日</p> <p>汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 378 kcal 蛋白質 7.86 g 脂質 18.78 g 炭水化物 48.05 g 食塩 1.65 g</p>	 <p>鮭の塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます</p> <p>汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 174 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 5.60 g 炭水化物 17.21 g 食塩 1.45 g</p>	 <p>たまご入りメンチカツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 374 kcal 蛋白質 14.30 g 脂質 23.52 g 炭水化物 27.81 g 食塩 2.35 g</p>	 <p>いわしの生姜煮 W 彩り卵とじ きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 257 kcal 蛋白質 22.62 g 脂質 12.12 g 炭水化物 16.63 g 食塩 2.02 g</p>	 <p>醤油ラーメン(野菜・豚肉) 小松菜と薄揚げの煮びたし 人参とピーマンの胡麻和え</p> <p>杏仁豆腐 エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.36 g 脂質 9.74 g 炭水化物 67.40 g 食塩 6.01 g</p>	 <p>白身魚のきのこあんかけ さつま芋のそぼろ煮 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 178 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 6.61 g 炭水化物 18.09 g 食塩 1.75 g</p>
 <p>めぬけの酒蒸し 豆乳がんもの含め煮 刻み大根の梅肉和え</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 137 kcal 蛋白質 14.70 g 脂質 5.70 g 炭水化物 7.40 g 食塩 1.94 g</p>	 <p>わかめそば(温) やわらか鶏肉の天ぷら オクラとろろ</p> <p>りんごジュレ エネルギー 411 kcal 蛋白質 21.17 g 脂質 10.07 g 炭水化物 59.49 g 食塩 2.15 g</p>	 <p>鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草と玉ねぎのソテー 豆とコーンのオーロラソース和え</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 245 kcal 蛋白質 18.18 g 脂質 15.14 g 炭水化物 11.32 g 食塩 1.55 g</p>	 <p>さばの味噌煮(赤) 青菜と海老の炒め物 粒マスタード入りポテトサラダ</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) ● エネルギー 265 kcal エネルギー 265 kcal 蛋白質 13.60 g 脂質 19.24 g 炭水化物 12.82 g 食塩 1.86 g</p>	 <p>一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) 豆腐の磯辺あんかけ みかんなます</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 236 kcal エネルギー 236 kcal 蛋白質 11.79 g 脂質 10.09 g 炭水化物 25.19 g 食塩 1.32 g</p>	 <p>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ トマトソースのパッケージ(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) ★ エネルギー 196 kcal エネルギー 196 kcal 蛋白質 11.17 g 脂質 6.93 g 炭水化物 23.42 g 食塩 1.64 g</p>
 <p>牛肉の甘辛 切干大根とベーコンのスープ煮 ひじきのサラダ</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 247 kcal エネルギー 247 kcal 蛋白質 10.31 g 脂質 19.63 g 炭水化物 10.55 g 食塩 2.41 g</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。