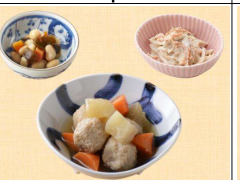
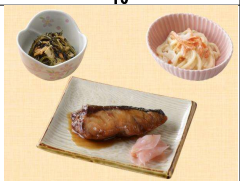
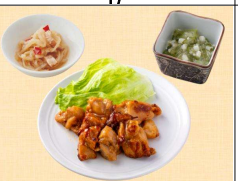
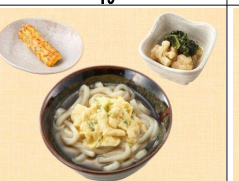
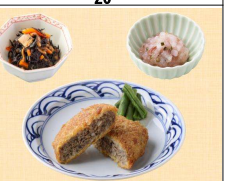
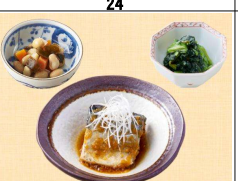
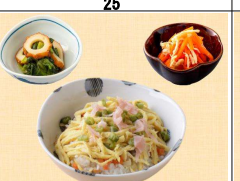
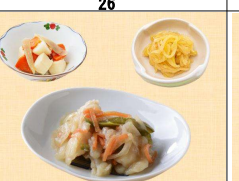


9月献立表

	月	2	3	4	5	6
昼食	 赤飯（北海道産小豆使用） さわらの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 人参しりしり きゅうりとねぎの塩だれ和え T おついたち 汁物の具（もやし、椎茸）● エネルギー 193 kcal 蛋白質 15.57 g 脂質 8.32 g 炭水化物 16.69 g 食塩 1.74 g	 わかめそば（温） ナゲット カリフラワーのサラダ ぶどうジュレ エネルギー 358 kcal 蛋白質 16.60 g 脂質 6.41 g 炭水化物 59.43 g 食塩 2.17 g	 コロッケ（野菜入り） トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 茹でいんげん（付け合わせ） なすのソテー風 キャベツと青さのナムル 汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 249 kcal 蛋白質 4.29 g 脂質 16.39 g 炭水化物 26.19 g 食塩 1.08 g	 鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 ごぼうサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 217 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 9.12 g 炭水化物 23.24 g 食塩 2.52 g	 カレイの中華あんかけ きのこ入りひじき煮 粒マスタード入りポテトサラダ 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 192 kcal 蛋白質 11.55 g 脂質 8.50 g 炭水化物 19.81 g 食塩 1.33 g	 生姜香るタラの竜田揚げ いんげんと人参のソテー 小松菜のわさび和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 224 kcal 蛋白質 17.42 g 脂質 10.46 g 炭水化物 16.35 g 食塩 1.10 g
昼食	 白身魚フライ タルタルソース SM 茹でいんげん（付け合わせ） さつま芋のそぼろ煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 253 kcal 蛋白質 11.61 g 脂質 12.30 g 炭水化物 25.70 g 食塩 1.46 g	 チキンステーキ マカロニのバセリソテー（付け合わせ） 茄子の吉野煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T 重陽の節句 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 327 kcal 蛋白質 19.39 g 脂質 23.22 g 炭水化物 11.31 g 食塩 2.00 g	 醤油ラーメン（野菜・豚肉） みずくわいの中華炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ 杏仁豆腐 エネルギー 405 kcal 蛋白質 17.53 g 脂質 7.91 g 炭水化物 62.68 g 食塩 6.10 g	 あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが（付け合わせ） かぼちゃの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 128 kcal 蛋白質 13.85 g 脂質 3.02 g 炭水化物 13.94 g 食塩 1.28 g	 鶏ももの唐揚げ 人参のグラッセ（付け合わせ） 豆の煮物 ほうれん草のお浸し 汁物の具（大根、玉ねぎ）★ エネルギー 265 kcal 蛋白質 17.03 g 脂質 11.37 g 炭水化物 25.22 g 食塩 1.64 g	 三色丼 豆腐けんちん煮 ナゲット 柚子白菜 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 138 kcal 蛋白質 7.92 g 脂質 5.17 g 炭水化物 15.49 g 食塩 1.72 g
昼食	 栗赤飯 天ぷら5種盛り合わせ 天つゆ 高野の炊き合わせ 日本酒ジュレ 敬老の日 汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 425 kcal 蛋白質 10.36 g 脂質 19.68 g 炭水化物 55.05 g 食塩 2.04 g	 赤飯 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 スパゲティサラダ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 258 kcal 蛋白質 15.95 g 脂質 15.80 g 炭水化物 16.92 g 食塩 1.78 g	 赤飯 鶏のマーマレード煮 切干大根とベーコンのスープ煮 おくらと長芋の和え物 汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 186 kcal 蛋白質 13.35 g 脂質 9.58 g 炭水化物 13.67 g 食塩 2.83 g	 鶏肉のねぎ塩焼き 大根の洋風煮 ひじきのサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 228 kcal 蛋白質 15.29 g 脂質 14.85 g 炭水化物 9.73 g 食塩 1.45 g	 たまごうどん（温） ちくわの磯辺揚げ カリフラワーと小松菜のお浸し 白桃ジュレ エネルギー 347 kcal 蛋白質 10.32 g 脂質 9.30 g 炭水化物 55.12 g 食塩 2.74 g	 メンチカツ 茹でいんげん（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 刻み大根の梅肉和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 326 kcal 蛋白質 9.98 g 脂質 20.60 g 炭水化物 27.00 g 食塩 1.97 g
昼食	 だし香る和風とんてき 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ 汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 344 kcal 蛋白質 19.95 g 脂質 22.39 g 炭水化物 16.09 g 食塩 2.38 g	 さんまの塩焼き 茹でほうれん草（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 柿なます 汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 224 kcal 蛋白質 13.39 g 脂質 16.50 g 炭水化物 9.87 g 食塩 1.39 g	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆の煮物 小松菜のわさび和え 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 240 kcal 蛋白質 18.40 g 脂質 23.67 g 炭水化物 12.96 g 食塩 1.42 g	 ちらし寿司 しる菜とちくわの煮浸し 人参と蒸し鶏の和え物 汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 156 kcal 蛋白質 7.65 g 脂質 5.22 g 炭水化物 21.54 g 食塩 2.58 g	 タラの野菜あんかけ 豆腐けんちん煮 切干大根のハニービクルス（カレー風味） 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 263 kcal 蛋白質 19.64 g 脂質 11.59 g 炭水化物 21.51 g 食塩 1.96 g	 いわしの生姜煮 W 切り昆布と油揚げの煮物 もやしの酢の物 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 200 kcal 蛋白質 17.55 g 脂質 8.64 g 炭水化物 14.76 g 食塩 1.54 g
昼食	 親子丼 きんぴらごぼう ひじきのサラダ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 204 kcal 蛋白質 9.69 g 脂質 9.20 g 炭水化物 20.13 g 食塩 2.38 g	 一口とんかつ 茹でいんげん（付け合わせ） ピーマン オクラとろろ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 209 kcal 蛋白質 10.79 g 脂質 9.36 g 炭水化物 22.08 g 食塩 1.15 g	 おやつは日替わりで 提供させていただきます 麺の日以外には ご飯・汁物・ デザートが付きます 写真は盛り付け 参考例です			

※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。