

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g)</p> <p>エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>					<p>9月1日</p> <p>海老チリソース チャプチェ 高菜入り饅頭 オクラの塩昆布和え フルーツ</p> <p>エネルギー 492kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.1g 炭水化物 85.5g 塩分 2.7g</p>	<p>9月2日</p> <p>チキンのオープン焼き キャベツサラダ インゲンソテー 豆乳がんも 黄えのきと大根の甘辛煮</p> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.0g 炭水化物 81.1g 塩分 2.9g</p>
<p>9月3日</p> <p>マグロの甘辛あん 大根のそぼろあん 白菜の磯和え かぼちゃしんじょう 香の物</p> <p>エネルギー 447kcal たんぱく質 16.5g 脂質 4.9g 炭水化物 81.8g 塩分 2.1g</p>	<p>9月4日</p> <p>鯖の照焼き 炒り豆腐 たこ八 小松菜の煮浸し 香の物</p> <p>エネルギー 623kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.1g 炭水化物 75.8g 塩分 2.8g</p>	<p>9月5日</p> <p>変わり天ぷらおろしあん 田舎煮 チヂミ 青菜のナムル 香の物</p> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 11.0g 脂質 9.6g 炭水化物 87.6g 塩分 3.6g</p>	<p>9月6日</p> <p>ハヤシライス 春雨サラダ 五目昆布煮 フルーツ 香の物</p> <p>エネルギー 585kcal たんぱく質 12.6g 脂質 20.2g 炭水化物 87.1g 塩分 3.7g</p>	<p>9月7日</p> <p>白身魚の胡麻味噌焼き 豚肉と大根の煮物 チキンマリネ 大学芋 ごま昆布</p> <p>エネルギー 589kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.7g 炭水化物 93.3g 塩分 3.0g</p>	<p>9月8日</p> <p>コーンクリームコロッケ 五目ひじき 菜の花とそぼろ玉子の煮浸し 真砂炒め 香の物</p> <p>エネルギー 560kcal たんぱく質 13.2g 脂質 18.2g 炭水化物 85.2g 塩分 2.1g</p>	<p>9月9日</p> <p>オムレツ ミートソース ピリ辛切干大根サラダ 小判ひろうず ウィンナー 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 640kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.4g 炭水化物 91.5g 塩分 3.4g</p>
<p>9月10日</p> <p>鱈の香味ソース 里芋の肉味噌あん ごぼうサラダ オクラのかにかま和え 香の物</p> <p>エネルギー 495kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.1g 炭水化物 80.2g 塩分 2.1g</p>	<p>9月11日</p> <p>ハンバーグ和風ソース 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の胡麻和え あさりのしぐれ煮 フルーツ</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.4g 炭水化物 85.8g 塩分 3.1g</p>	<p>9月12日</p> <p>厚揚げの五目中華あんかけ さわら照焼き 鶏と大根の胡麻サラダ 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>エネルギー 480kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.8g 炭水化物 72.4g 塩分 2.9g</p>	<p>9月13日</p> <p>のり塩チキン&ポロニアソーセージ チャプチェ 棒天 菜の花の煮浸し 木耳きんぴら</p> <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.9g 炭水化物 81.9g 塩分 2.9g</p>	<p>9月14日</p> <p>赤魚のおろしあんかけ キャベツのごま酢和え きのこソテー 豆乳がんも ごましゃぶ若竹</p> <p>エネルギー 439kcal たんぱく質 19.5g 脂質 6.4g 炭水化物 73.5g 塩分 2.8g</p>	<p>9月15日</p> <p>月見メンチ 炊き合わせ チンゲン菜とザーサイのナムル ふんわり蒸し 味の花</p> <p>エネルギー 617kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.2g 炭水化物 92.6g 塩分 3.1g</p>	<p>9月16日</p> <p>白身魚のマリネ ふろふき大根 南瓜サラダ 甘辛肉団子 香の物</p> <p>エネルギー 584kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.6g 炭水化物 94.7g 塩分 3.5g</p>
<p>9月17日</p> <p>チキンカツ甘酢あん ミートソーススパゲティ 中華チリ春巻 スクランブルエッグ まぐろ角煮</p> <p>エネルギー 597kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.5g 炭水化物 96.8g 塩分 2.9g</p>	<p>9月18日</p> <p>ふわふわ揚げわさび菜あん ジャーマンポテト ミートオムレツ 小松菜のピーナッツ和え うり葉唐辛子</p> <p>エネルギー 569kcal たんぱく質 14.2g 脂質 20.0g 炭水化物 81.3g 塩分 3.0g</p>	<p>9月19日</p> <p>鶏のから揚げ 大根サラダ スクランブルエッグ インカのめざめ 香の物</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.5g 炭水化物 71.7g 塩分 1.7g</p>	<p>9月20日</p> <p>鮭のきのこソース じゃが芋のそぼろあん チンゲン菜の煮浸し 豆乳がんも 香の物</p> <p>エネルギー 470kcal たんぱく質 22.7g 脂質 6.3g 炭水化物 78.0g 塩分 3.4g</p>	<p>9月21日</p> <p>ビーフカレー マカロニサラダ 金平ごぼう フルーツ 福神漬</p> <p>エネルギー 666kcal たんぱく質 14.0g 脂質 25.8g 炭水化物 92.5g 塩分 3.4g</p>	<p>9月22日</p> <p>鶏の照り焼き 和風きのこパスタ 合鴨マリネ とうもろこし天 香の物</p> <p>エネルギー 555kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.6g 炭水化物 75.8g 塩分 2.0g</p>	<p>9月23日</p> <p>牛肉コロッケ 五目切干大根煮 明太エビサラダ ナムル餃子 塩麴金平</p> <p>エネルギー 625kcal たんぱく質 14.5g 脂質 20.2g 炭水化物 92.7g 塩分 1.9g</p>
<p>9月24日</p> <p>カニしぐれオムレツ & 二種焼売 温野菜のコンソメ煮 チンゲン菜とザーサイのナムル フルーツ 黒豆</p> <p>エネルギー 457kcal たんぱく質 9.7g 脂質 9.3g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g</p>	<p>9月25日</p> <p>メバルの葱味噌焼き 五目卵の花 かぼちゃ煮 小松菜のしらす和え 香の物</p> <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 20.1g 脂質 5.6g 炭水化物 85.0g 塩分 3.4g</p>	<p>9月26日</p> <p>揚げだしみぞれあん 胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し はんぺんのバター醤油 黄えのきと大根の甘辛煮</p> <p>エネルギー 571kcal たんぱく質 16.2g 脂質 19.2g 炭水化物 80.0g 塩分 2.5g</p>	<p>9月27日</p> <p>大判肉包み ふろふき大根 白菜のイタリアンサラダ 花型さつま揚げ ごま昆布</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.3g 炭水化物 87.0g 塩分 3.1g</p>	<p>9月28日</p> <p>照り玉つくねバーグ ひじき煮 鱈の照焼き 小松菜の煮浸し 香の物</p> <p>エネルギー 480kcal たんぱく質 20.8g 脂質 6.2g 炭水化物 83.6g 塩分 3.8g</p>	<p>9月29日</p> <p>白身魚の山椒焼き チーズ入りはんぺんの天ぷら 炊き合わせ 小松菜のおかか和え 香の物</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.0g 炭水化物 77.4g 塩分 2.6g</p>	<p>9月30日</p> <p>豚肉の生姜焼き 田舎煮 キムチ餃子 白菜のごま酢和え 香の物</p> <p>エネルギー 559kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.1g 炭水化物 79.5g 塩分 2.9g</p>

海老チリソース

9/1
(金)



白身魚の胡麻味噌焼き

9/7
(木)



赤魚のおろしあんかけ

9/14
(木)



鶏の照焼き

9/22
(金)

