



9月

デラックス



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g ※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</p> <p>チャプチェ 春巻 メンマ大根 オクラの塩昆布和え 高菜入り饅頭</p> <p>エネルギー 700kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.2g 炭水化物 123.1g 塩分 3.4g</p>
<p>9月4日</p> <p>コーンクリームコロッケ ボンゴレスパゲティ ひじきサラダ 白身魚の照り焼き 小松菜の煮浸し たこ八</p> <p>エネルギー 815kcal たんぱく質 21.2g 脂質 23.1g 炭水化物 127.9g 塩分 3.4g</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 ピリ辛ツキコン ミートボール</p> <p>エネルギー 698kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.9g 炭水化物 127.6g 塩分 4.5g</p>	<p>9月6日</p> <p>牛焼肉 春雨サラダ イカフライ 角揚げ煮 茄子の生姜醤油 ごまじゃぶ若竹</p> <p>エネルギー 819kcal たんぱく質 20.9g 脂質 28.9g 炭水化物 116.2g 塩分 3.6g</p>	<p>9月7日</p> <p>マスの塩焼き 麻婆豆腐 カニコロッケ チキンマリネ ごま昆布 大学芋</p> <p>エネルギー 757kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g 炭水化物 127.2g 塩分 3.3g</p>	<p>9月8日</p> <p>ローズとんかつ ピリ辛そばろスパゲティ 餅入り巾着 菜の花とそばろ玉子の煮浸し 真砂炒め ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 804kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.0g 炭水化物 126.2g 塩分 2.6g</p>
<p>9月11日</p> <p>ハンバーグおろしソース マカロニサラダ 竹の子のそばろ炒め 小松菜の胡麻和え あさりのしぐれ煮 野菜コロッケ</p> <p>エネルギー 805kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.6g 炭水化物 129.1g 塩分 4.0g</p>	<p>9月12日</p> <p>さばの生姜焼き 焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 煮物 のり佃煮 焼売</p> <p>エネルギー 850kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.2g 炭水化物 124.1g 塩分 3.9g</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 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 667kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.4g 炭水化物 114.7g 塩分 3.2g</p>	<p>9月14日</p> <p>ポークさっぱり炒め 大根のカニカマあん キャベツのごま酢和え 秋刀魚の甘露煮 豆乳がんも 平焼き</p> <p>エネルギー 788kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.5g 炭水化物 112.2g 塩分 4.2g</p>	<p>9月15日</p> <p>月見メンチ 明太スパゲティ 煮物 チンゲン菜とザーサイのナムル 味の花 枝豆天</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.8g 炭水化物 132.1g 塩分 4.1g</p>
<p>9月18日</p>	<p>9月19日</p> <p>鶏の唐揚げ ナポリタン 大根サラダ しば春雨 焼売 わさび漬</p> <p>エネルギー 776kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.0g 炭水化物 123.2g 塩分 2.7g</p>	<p>9月20日</p> <p>豚肉のピリ辛味噌焼き じゃが芋のそばろあん 水餃子 チンゲン菜の煮浸し 豆乳がんも 酢味噌こんにゃく</p> <p>エネルギー 734kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.1g 炭水化物 115.3g 塩分 4.2g</p>	<p>9月21日</p> <p>エビフライ&ミニハンバーグ マカロニサラダ 金平ごぼう スクランブルエッグ 茄子の南蛮漬け 花型さつま揚げ</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.2g 炭水化物 127.2g 塩分 3.4g</p>	<p>9月22日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 和風きのこパスタ 竹の子の味噌炒め 合鴨マリネ とうもろこしつま 海苔渦巻き天</p> <p>エネルギー 802kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.0g 炭水化物 123.9g 塩分 3.6g</p>
<p>9月25日</p> <p>ハムカツ カレー 明太パスタ 小松菜のしらす和え たまねぎ玉天 かぼちゃ煮</p> <p>エネルギー 801kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.6g 炭水化物 133.5g 塩分 4.3g</p>	<p>9月26日</p> <p>チキンの照り焼き 中華あんかけ れんこんコロッケ 若芽のナムル あさりセロリ ミニハンバーグ</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.4g 炭水化物 112.8g 塩分 3.5g</p>	<p>9月27日</p> <p>大判肉包み 京風がんも カレービーフン 菜の花の胡麻和え ごま昆布 花型さつま揚げ</p> <p>エネルギー 671kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.3g 炭水化物 125.4g 塩分 4.0g</p>	<p>9月28日</p> <p>照り玉つくねバーグ ひじき煮 白身魚フライ 小松菜の煮浸し ピリ辛こんにゃく インカのめざめ</p> <p>エネルギー 673kcal たんぱく質 19.9g 脂質 9.1g 炭水化物 124.8g 塩分 4.1g</p>	<p>9月29日</p> <p>アジフライ ペペロンチーノ 棒天 卵の花 小松菜のおかか和え ウインナー</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.5g 炭水化物 125.1g 塩分 3.6g</p>

**超
おすすめ**

9/21 (木)

サクッとした大きなエビフライ



エビフライ & ミニハンバーグ

おすすめ 9/1 (金) 海老チリソース



ぷりエビ 特製チリソース

おすすめ 9/8 (金) ローズとんかつ



ローズの旨味たっぷり やわらかとんかつ

おすすめ 9/13 (水) のり塩チキン&ポロニアソーセージ



鶏胸肉を「のり塩」で味付け