



9月

お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				9月1日 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 発芽玄米 エネルギー 465kcal たんぱく質 12.7g 脂質 11.5g 炭水化物 75.8g 塩分 2.7g
9月4日 鯖の照焼き 炒り豆腐 たこ八 小松菜の煮浸し 発芽玄米 エネルギー 582kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.5g 炭水化物 65.4g 塩分 2.6g	9月5日 変わり天ぷらおろしあん 田舎煮 チヂミ 青菜のナムル 五目ごはん エネルギー 441kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.7g 炭水化物 76.9g 塩分 3.5g	9月6日 牛焼肉 春雨サラダ 茄子の生姜醤油 五目昆布煮 発芽玄米 エネルギー 575kcal たんぱく質 15.0g 脂質 26.1g 炭水化物 70.3g 塩分 2.6g	9月7日 マスの塩焼き 豚肉と大根の煮物 チキンマリネ 大学芋 十五穀米 エネルギー 495kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.8g 炭水化物 75.5g 塩分 2.0g	9月8日 コーンクリームコロッケ 五目ひじき 餅入り巾着 真砂炒め 発芽玄米 エネルギー 589kcal たんぱく質 14.8g 脂質 21.9g 炭水化物 82.9g 塩分 1.9g
9月11日 ハンバーグ和風ソース 野菜コロッケ 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の胡麻和え 発芽玄米 エネルギー 468kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.1g 炭水化物 73.3g 塩分 2.9g	9月12日 さばの生姜焼き 鶏と大根の胡麻サラダ 煮物 焼売 わかめご飯 エネルギー 604kcal たんぱく質 19.9g 脂質 24.9g 炭水化物 70.8g 塩分 3.6g	9月13日 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 発芽玄米 エネルギー 457kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.1g 炭水化物 70.2g 塩分 2.7g	9月14日 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 ちらし寿司 エネルギー 386kcal たんぱく質 18.8g 脂質 6.1g 炭水化物 62.1g 塩分 3.6g	9月15日 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 発芽玄米 エネルギー 550kcal たんぱく質 15.5g 脂質 19.4g 炭水化物 77.1g 塩分 2.4g
9月18日 	9月19日 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 発芽玄米 エネルギー 443kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.9g 炭水化物 60.6g 塩分 1.4g	9月20日 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 十五穀米 エネルギー 433kcal たんぱく質 22.8g 脂質 6.6g 炭水化物 68.3g 塩分 3.0g	9月21日 エビフライ&ミニハンバーグ マカロニサラダ 金平ごぼう 花型さつま揚げ 発芽玄米 エネルギー 535kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.8g 炭水化物 82.5g 塩分 2.4g	9月22日 秋刀魚の蒲焼き風 竹の子の味噌炒め 合鴨マリネ どうもろこしさま 五目ごはん エネルギー 505kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.9g 炭水化物 70.1g 塩分 2.8g
9月25日 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 発芽玄米 エネルギー 437kcal たんぱく質 20.1g 脂質 6.0g 炭水化物 74.8g 塩分 3.2g	9月26日 チキンの照り焼き 胡麻サラダ 若芽のナムル はんぺんのバター醤油 ちらし寿司 エネルギー 441kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.6g 炭水化物 60.6g 塩分 3.6g	9月27日 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 発芽玄米 エネルギー 433kcal たんぱく質 11.6g 脂質 8.6g 炭水化物 74.6g 塩分 2.6g	9月28日 照り玉つくねバーグ ひじき煮 ピリ辛こんにゃく 小松菜の煮浸し わかめご飯 エネルギー 414kcal たんぱく質 15.0g 脂質 4.9g 炭水化物 76.6g 塩分 4.8g	9月29日 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 発芽玄米 エネルギー 459kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.4g 炭水化物 66.3g 塩分 2.4g



