



お献立 四季菜



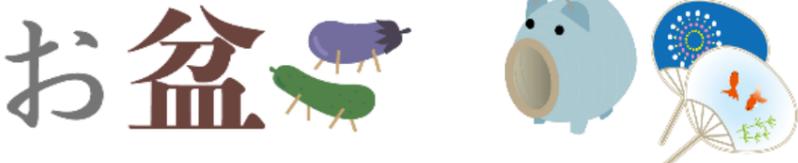
8月1日(金)

酢豚

カニクリームコロッケ
小松菜のソテー
春雨の胡麻マヨサラダ
日替わりご飯

E 473kcal P 9.5g F 15.3g
C 72.7g Na 2.1g

8月4日(月) 鰯の胡麻照り焼き 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 マカロニソテー 日替わりご飯 E 498kcal P 22.1g F 10.1g C 77.5g Na 3g	8月5日(火) 豚肉の生姜焼き 花さつま/小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん シルバーサラダ 日替わりご飯 E 503kcal P 12.2g F 16.7g C 75.7g Na 2.2g	8月6日(水) ハンバーグ サルサソース 煮物 茄子の揚げびたし クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯 E 495kcal P 13.8g F 17.3g C 72.1g Na 3.3g	8月7日(木) 赤魚の西京焼き 玉子真丈の天ぷら 青菜の炒め物 ペンネサラダ 日替わりご飯 E 488kcal P 16.9g F 17.2g C 65g Na 1.9g	8月8日(金) 肉団子の甘酢あん 厚焼き玉子/生姜天 若芽の酢の物 キャベツサラダ 日替わりご飯 E 440kcal P 13.4g F 8g C 78.2g Na 3.1g
---	---	---	--	--

8月11日(月)  E 480kcal P 10.7g F 12.5g C 80g Na 3.5g	8月12日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め 棒さつま揚げ/つきこん金平 若芽のナムル ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 480kcal P 10.7g F 12.5g C 80g Na 3.5g	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金) 
---	--	----------	----------	---

8月18日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め 焼売 真砂炒め ひじきサラダ 日替わりご飯 E 424kcal P 13.1g F 16.3g C 62.9g Na 2.5g	8月19日(火) 鰯の香味だれ ハンバーグ がんも煮 中華春雨 日替わりご飯 E 449kcal P 19.6g F 9.6g C 69.2g Na 2.8g	8月20日(水) エビカツ タルタルソース 甘辛肉団子/人参のしりしり 若芽の酢の物 大根サラダ 日替わりご飯 E 530kcal P 13.1g F 16.8g C 81.1g Na 3.2g	8月21日(木) カレーの照焼き 厚焼き玉子/煮物 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 428kcal P 15.8g F 10.1g C 67.1g Na 2.8g	8月22日(金) 親子煮 フランク/クワイの小海老炒め ビーンズトマト シルバーサラダ 日替わりご飯 E 470kcal P 15.8g F 13.9g C 69.3g Na 2.3g
--	--	--	--	---

8月25日(月) メバルの山椒焼き イカフライ ぬた 玉子サラダ 日替わりご飯 E 498kcal P 19.2g F 12.3g C 77.1g Na 3g	8月26日(火) チキンステーキ さくら焼売/小松菜の白胡麻炒め 大豆煮 白菜サラダ 日替わりご飯 E 427kcal P 15.4g F 11.9g C 63.7g Na 2.4g	8月27日(水) 縞ほっけの甘辛あん ほうれん草平焼き コーンかき揚げ ポテトサラダ 日替わりご飯 E 514kcal P 17g F 18.1g C 68g Na 3.4g	8月28日(木) 豆腐ハンバーグ 和風あん 厚焼き玉子/ウインナー チンゲン菜ソテー 蒸し鶏と大根の中華サラダ 日替わりご飯 E 416kcal P 15.5g F 9.2g C 65.5g Na 2.8g	8月29日(金) タラの幽庵焼き 枝豆天/つきこんの金平 白菜の胡麻酢和え ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 469kcal P 16.6g F 10.3g C 75g Na 3.5g
--	--	--	--	---

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



お献立 四季菜



<p>9月1日(月)</p> <p>ベーコンカレーフライ</p> <p>煮物 青梗菜の黒胡麻ソテー カクテルサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 470kcal P 10.4g F 14.9g C 71.9g Na 2.2g</p>	<p>9月2日(火)</p> <p>タラの西京焼き</p> <p>あらびきフランク/クワイの小エビ炒め 若芽と竹輪のぬた ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 432kcal P 17.9g F 8.6g C 69.1g Na 2.6g</p>	<p>9月3日(水)</p> <p>中華うま煮</p> <p>大葉香るサクサク春巻き/とうもろこし 青菜の炒め物 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 456kcal P 10.9g F 14.2g C 70.7g Na 2.2g</p>	<p>9月4日(木)</p> <p>鰯の照り焼き</p> <p>生姜揚げ餃子/南瓜の甘煮 イカの中華炒め 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 20.1g F 12.2g C 65.3g Na 2.5g</p>	<p>9月5日(金)</p> <p>エビカツ</p> <p>竹輪煮 チンゲン菜ソテー ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 11.6g F 15.6g C 78.2g Na 2.3g</p>
<p>9月8日(月)</p> <p>メバルの香味ソース</p> <p>がんも煮 白菜の胡麻ドレ和え さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 425kcal P 16.3g F 10.4g C 64.5g Na 2g</p>	<p>9月9日(火)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め</p> <p>竹輪のゆかり揚げ 小松菜の炒め物 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 429kcal P 13.2g F 18.2g C 58.2g Na 2.1g</p>	<p>9月10日(水)</p> <p>サーモンフライ カレータルタルソース</p> <p>ミートボール/青梗菜の中華炒め 大豆の豆板醤炒め 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 592kcal P 18.6g F 21.2g C 81.1g Na 3.1g</p>	<p>9月11日(木)</p> <p>根菜つくねバーグ 茸あん</p> <p>花さつま/人参のしりしり 若芽の酢の物 キャベツサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 12.8g F 11.3g C 75.8g Na 3.5g</p>	<p>9月12日(金)</p> <p>ひれかつ</p> <p>切干大根煮 玉ねぎのマリネ 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 479kcal P 13.7g F 16g C 68.6g Na 2.2g</p>
<p>9月15日(月)</p> <p></p> <p>敬老の日</p>	<p>9月16日(火)</p> <p>かつ煮</p> <p>花さつま/とうもろこし キャベツのソテー 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 15.4g F 11.3g C 82.2g Na 2.3g</p>	<p>9月17日(水)</p> <p>鰯の甘酢あん</p> <p>ほうれん草平焼き 人参のしりしり かぼちゃサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 436kcal P 18g F 9.3g C 68.9g Na 1.7g</p>	<p>9月18日(木)</p> <p>家常豆腐</p> <p>オムレツ/若芽のナムル さつま芋のレモンあん ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 533kcal P 12.6g F 17.6g C 79.2g Na 2.5g</p>	<p>9月19日(金)</p> <p>小さな鶏の竜田揚げ おろしソース</p> <p>竹輪煮 青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 13.5g F 14.2g C 69.6g Na 3.3g</p>
<p>9月22日(月)</p> <p>助宗だらの野菜あん</p> <p>甘辛肉団子/塩麴金平 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 409kcal P 16.6g F 5.7g C 71.3g Na 3.3g</p>	<p>9月23日(火)</p> <p></p> <p>秋分の日</p>	<p>9月24日(水)</p> <p>てりやき豆腐ハンバーグ</p> <p>水餃子/小松菜のソテー つきこんの金平 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 405kcal P 13.6g F 7.5g C 69.9g Na 3.1g</p>	<p>9月25日(木)</p> <p>豚肉とキャベツの味噌炒め</p> <p>カレーコロッケ がんも煮 シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 11g F 14.3g C 83.8g Na 2.6g</p>	<p>9月26日(金)</p> <p>メバルの山椒照り焼き</p> <p>オムレツ/青菜ソテー かぼちゃ煮 ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 404kcal P 16g F 7.7g C 66.6g Na 2.9g</p>
<p>9月29日(月)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ミニハンバーグ/小松菜のソテー ひじき煮 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 9.7g F 19.1g C 82.7g Na 2.5g</p>	<p>9月30日(火)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース</p> <p>生姜揚げ餃子/厚焼き玉子 若芽の酢の物 クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯</p> <p>E 430kcal P 11.1g F 11.5g C 69.3g Na 2.1g</p>			

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分