



9月 お献立

特弁当



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</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</p> <p>チャプチェ 春巻 メンマ大根 オクラの塩昆布和え</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 651kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.8g 炭水化物 119.1g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 772kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.3g 炭水化物 123.2g 塩分 2.9g</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</p> <p>エネルギー 639kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.1g 炭水化物 121.5g 塩分 4.1g</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</p> <p>エネルギー 813kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.6g 炭水化物 115.4g 塩分 3.4g</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</p> <p>エネルギー 699kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.7g 炭水化物 115.8g 塩分 3.2g</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</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 762kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.1g 炭水化物 122.6g 塩分 2.4g</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</p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.2g 炭水化物 122.1g 塩分 3.8g</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</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.4g 炭水化物 115.9g 塩分 3.6g</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>おすすめ</p> <p>エネルギー 639kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.1g 炭水化物 111.7g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 766kcal たんぱく質 19.9g 脂質 24.3g 炭水化物 111.0g 塩分 4.1g</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</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.1g 炭水化物 128.9g 塩分 3.7g</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</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.9g 炭水化物 120.7g 塩分 2.5g</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</p> <p>エネルギー 715kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 炭水化物 111.1g 塩分 3.7g</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</p> <p>超おすすめ</p> <p>エネルギー 766kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.2g 炭水化物 125.1g 塩分 3.1g</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 とうもろこしさつま</p> <p>エネルギー 748kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.6g 炭水化物 120.3g 塩分 3.3g</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</p> <p>エネルギー 775kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 炭水化物 127.5g 塩分 3.9g</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 あっさりセロリ</p> <p>エネルギー 660kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.5g 炭水化物 109.7g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 657kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.3g 炭水化物 123.3g 塩分 3.7g</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</p> <p>エネルギー 653kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.5g 炭水化物 121.5g 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</p> <p>エネルギー 699kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.6g 炭水化物 122.7g 塩分 3.1g</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