

朝食 

9月 Monthly Menu

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------|--|-----|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-------|------|-------|-----|-------|------|------|-----|
|  |  |  |  |  | 1日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | オムレツ&ハムソテー | あんかけ炒飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | コーンサラダ | カニしゅうまい | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Rice & Soup | Soup | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | | P | | F | | 食塩相当量 | E | | P | | F | | 食塩相当量 | | | | | | | | | | |
| 487 | | 15.0 | | 10.1 | | 3.5 | 656 | | 21.2 | | 17.9 | | 4.6 | | | | | | | | | | |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 赤魚の七味焼き | 鶏肉のおろし煮 | ベーコンエッグ | 車麩と野菜の煮物 | つくね&野菜ソテー | 鶏肉の照焼 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 五目しんじょ煮 | 白菜の昆布和え | デザート | 納豆 | ひじきと蓮根のサラダ | 茎わかめのさっぱり和え | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rice & Soup | Rice & Soup | Bread & Soup | Rice & Soup | Rice & Soup | Rice & Soup | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | | | | | | | |
| 519 | 23.6 | 8.3 | 3.0 | 593 | 24.1 | 14.3 | 3.7 | 567 | 19.1 | 28.8 | 3.8 | 582 | 22.7 | 9.4 | 3.1 | 567 | 20.2 | 15.0 | 4.2 | 569 | 24.9 | 16.2 | 5.0 |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 鱈の塩麹焼き | ふんわり天と野菜の煮物 | ミートボールのコーンシチュー | 親子煮 | ハッシュドポテト&ソーセージステーキ | 鶏肉の甘辛焼き | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミニバンバンジー | 茄子のピリ辛炒め | 温野菜サラダ | 山菜おろし | デザート | 和風サラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rice & Soup | Rice & Soup | Bread | Rice & Soup | Rice & Soup | Rice & Soup | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F |
| 510 | 27.0 | 7.6 | 3.3 | 629 | 15.1 | 16.1 | 4.6 | 720 | 21.3 | 26.5 | 3.6 | 601 | 24.5 | 15.3 | 3.9 | 632 | 16.5 | 13.6 | 3.6 | 568 | 25.8 | 15.4 | 2.9 |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 鯖のみりん醤油漬け焼き | ロールキャベツ | 鶏と野菜の炒め物 | 目玉焼き&ミートボール |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 切干大根のポン酢和え | そら豆マカロニサラダ | 納豆 | かぼちゃサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Rice & Soup | Bread | Rice & Soup | Rice & Soup | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | E | P | F | 食塩相当量 | | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | | | | | |
| 445 | 18.0 | 2.8 | 2.5 | 641 | 18.8 | 22.9 | 2.9 | 560 | 28.4 | 13.2 | 2.5 | 610 | 17.8 | 21.4 | 3.1 | | | | | | | | |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 鮭の塩焼き | さつま揚げと根菜の煮物 | ポパイスクランブルエッグ | 鶏肉と白菜の中華煮 | ウィンナーシチュー | 豚肉と玉葱の和風炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たけのこと挽肉の炒め物 | 菜の花のお浸し | デザート | 春雨サラダ | フルーツ | 茄子のガーリックマリネ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rice & Soup | Rice & Soup | Bread & Soup | Rice & Soup | Bread | Rice & Soup | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | E | P | F | 食塩相当量 | | | |
| 510 | 26.3 | 8.9 | 3.7 | 489 | 18.6 | 3.2 | 4.3 | 651 | 25.1 | 27.2 | 4.1 | 600 | 21.5 | 16.4 | 4.4 | 728 | 17.5 | 37.8 | 4.2 | 692 | 20.6 | 25.5 | 4.3 |

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

夕食 9月 Monthly Menu

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | 1日 | 2日 |
| | | | | | 鰯の揚げ出し 野菜添え 味噌ポテト たけのこと水菜の柚子胡椒和え Rice & Soup E 844 P 27.4 F 22.3 食塩相当量 4.7 | ポークカレー カラフルサラダ デザート Soup E 890 P 24.5 F 29.1 食塩相当量 4.0 |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| | 豚肉とキャベツの ペペロンソテー 里芋の煮っころがし キムチもやし Rice & Soup E 817 P 29.2 F 24.0 食塩相当量 4.9 | 牛ごぼううどん ニンニクの芽炒め 野菜のピーナッツ和え Rice E 895 P 30.2 F 19.9 食塩相当量 9.5 | 白身魚の チーズパン粉焼き かぼちゃのクリーム煮 Rice & Soup E 802 P 32.8 F 16.7 食塩相当量 5.6 | 信州 味噌だれ鶏天丼 冬瓜のかにあんかけ フルーツ | ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め Rice & Soup E 960 P 41.0 F 32.4 食塩相当量 5.1 | ビーフカレー クリームコロッケ ミモザサラダ Soup E 966 P 26.4 F 37.3 食塩相当量 5.2 |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| | 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 Rice & Soup E 812 P 27.3 F 26.4 食塩相当量 4.9 | ガイヤーン 小松菜とエビのソテー | 塩ラーメン 焼き餃子 青菜としめじの中華炒め Rice & Soup E 747 P 24.7 F 18.3 食塩相当量 8.7 | タラの ガーリックペッパー焼き きこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え Rice & Soup E 741 P 29.6 F 20.1 食塩相当量 4.9 | 豚肉と野菜の 味噌バター炒め 豆腐サラダ Rice & Soup E 846 P 29.8 F 28.7 食塩相当量 5.9 | ハヤシライス コロッケ ツナサラダ Soup E 968 P 27.6 F 36.8 食塩相当量 6.4 |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| | 敬老の日 | とんかつ たけこのペペロン炒め Rice & Soup E 979 P 31.4 F 37.6 食塩相当量 4.4 | 牛 丼 おくら奴 サラダこんにゃくの和風和え Soup E 842 P 26.7 F 30.1 食塩相当量 3.9 | 鯖の味噌煮 ビーフン炒め たまご豆腐 Rice & Soup E 1,034 P 35.0 F 39.7 食塩相当量 4.6 | Chef's Recommend | 秋分の日 |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| | ジャン 醬だれ Bigチキンソテー カニカマとインゲンのごまクリーミー和え Rice & Soup E 1,007 P 51.6 F 37.9 食塩相当量 3.2 | 肉もやし味噌ラーメン 春巻 Rice E 947 P 29.3 F 31.3 食塩相当量 7.7 | コムタンクッパ エビしゅうまい 冷奴 | 豚しゃぶ胡麻だれ 竹輪の磯辺揚げ スナックとコーンのお浸し Rice & Soup E 896 P 32.6 F 30.1 食塩相当量 4.0 | めばるの唐揚げ さっぱり葱ソース 蒸し鶏のピリ辛 デザート Rice & Soup E 756 P 30.6 F 15.4 食塩相当量 5.6 | オムレツカレー ツナジャーマン ミニサラダ Soup E 836 P 21.9 F 25.9 食塩相当量 7.0 |

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質