



ライブラリ予定献立表



	9月 1日(月)	9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)	9月 6日(土)	9月 7日(日)
朝	ごはん(150) お魚ソーセージと野菜の 塩だれ炒め オクラとかに風味の くるみ和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) にしんの蒲焼 キャベツとえびの レモン風味和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ハイカラ肉団子 ブロッコリーとツナの マヨ和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと野菜の 華風炒め 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) いわしつみれと大根の 味噌煮 春菊とほたて風味の 京風和え ふりかけ すまし汁	ごはん(150) 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め ごぼうサラダ 梅びしお 味噌汁	食パン スクランブルエッグ ほうれん草とハムの イタリアンサラダ ポタージュ 
	ぼうさいひ 防災の日			白露とは日中はまだ残暑が続いていますが、朝晩は冷えるようになり、朝露が降り始める時期を表しています。			はくろ 白露
昼	ごはん(150) 鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒め煮 めかぶとろろ 味噌汁	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ いんげんと蒸し鶏の 胡麻ドレ和え 	ごはん(150) ホキの ピーナツ味噌ダレかけ 車麩の卵とじ 白菜とハムの 青じそ和え すまし汁	エビピラフ コロッケ フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) 豚血 厚揚げの オイスターソース炒め カリフラワーの マリネレモンサラダ 味噌汁	ごはん(150) あじフライ& ホタテ風味フライ ニラ玉炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のマヨネーズ焼き 南瓜のいとこ煮 もやしとかに風味の 旨塩和え 味噌汁
夕	ごはん(150) 厚揚げの野菜あんかけ マカロニとハムの 華風炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の生姜焼き 里芋とふきの白だし煮 春菊のわさび和え かきたま汁	ごはん(150) 鶏のから揚げ ほうれん草とあさりの ニンク炒め フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) お好み焼き風玉子焼き 茄子の塩麴煮 胡瓜のボン酢和え 味噌汁 	ごはん(150) 白身魚の トマトと野菜のソース アスパラとウィンナーの バター醤油炒め フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん(150) 豚肉の チンジャオロース風 えびシューマイ 白菜の華風和え 春雨中華スープ	ごはん(150) 赤魚の 香味青じそオイル焼き 根菜の味噌炒め 抹茶ゼリー すまし汁
1 日 合 計	kcal 1404 蛋白質 50.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 238.3 g 無機質 鉄 8.5 mg 塩分相当量 8.4 g	kcal 1548 蛋白質 56.1 g 脂質 48.5 g 炭水化物 220.3 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1573 蛋白質 62.7 g 脂質 41.3 g 炭水化物 233.5 g 無機質 鉄 6.8 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1439 蛋白質 45.7 g 脂質 39.6 g 炭水化物 212.6 g 無機質 鉄 7.6 mg 塩分相当量 10.1 g	kcal 1492 蛋白質 51.5 g 脂質 40.1 g 炭水化物 223.8 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1689 蛋白質 47.4 g 脂質 58.3 g 炭水化物 242.2 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 10 g	kcal 1435 蛋白質 56.1 g 脂質 40.9 g 炭水化物 201.8 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 9.1 g

備考 仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。