



ライブラリ予定献立表



	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	
朝	ごはん(150) 厚揚げと茄子の生姜煮 胡瓜とじゃこの ゆかり和え 漬物 味噌汁 	ごはん(150) オムレツ キャベツとかに風味の 和風ごまサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) 竹輪と野菜の味噌炒め 春菊のポン酢和え 昆布佃煮 すまし汁	ごはん(150) ベーコンと野菜の 和風炒め いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) アジのみりん漬け焼き 胡瓜のめかぶ和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) ツナと野菜の塩麹炒め 納豆 漬物 味噌汁	ロールパン 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ	
		ちょうよう せきく 重陽の節句	『重陽の節句』は五節句の一つで菊の節句と呼ばれ、家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源といわれています。					
昼	ごはん(150) さばの味噌煮 玉子豆腐の ホタテ風味あんかけ フルーツ すまし汁	栗ご飯 カレイの幽庵焼き ごぼうの旨煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の柚子胡椒炒め 大根の華風煮 コーヒーゼリー 味噌汁	豆カレー ポテトのチーズソテー ブロccoliとレーズンの コールスローサラダ コンソメスープ	焼きそば 水餃子 フルーツ 中華スープ 	ごはん(150) チキンチャップ 南瓜の煮物 カリフラワーの フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん(150) 蒸し赤魚の ネギソースかけ 肉団子のピリ辛煮 フルーツ 味噌汁	
夕	ごはん(150) 豚肉のスタミナ焼き 冬瓜の煮物 青梗菜と蒲鉾の レモン風味和え 味噌汁	ごはん(150) メンチカツ ピーマンと白滝の 真砂炒め モロヘイヤの京風和え 味噌汁	ごはん(150) シイラの梅肉焼き さつまいのあまがらめ 春雨とハムのサラダ 味噌汁 	ごはん(150) メルルーサの きのこあんかけ ひじきの煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 干草焼き 里芋のピーナツがらめ 菜の花とほたて風味の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) サワラの バター醤油焼き 茄子と挽肉の甘酢炒め フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の塩だれ炒め 五目豆煮 ほうれん草とかに風味の くるみ和 え 味噌汁	
1 日 合 計	kcal 1499 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 46.2 g 炭水化物 215.5 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 10 g	kcal 1495 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 32.8 g 炭水化物 236.7 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 9.5 g	kcal 1445 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 33 g 炭水化物 225 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1408 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 31.2 g 炭水化物 234.9 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.5 g	kcal 1542 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 43.9 g 炭水化物 232.7 g 無機質 鉄 6.6 mg 塩分相当量 11.9 g	kcal 1556 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 43.1 g 炭水化物 226.8 g 無機質 鉄 8.4 mg 塩分相当量 8.3 g	kcal 1505 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 51 g 炭水化物 205.1 g 無機質 鉄 5 mg 塩分相当量 9.8 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。							