



# ライブ러리予定献立表



	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝	ごはん(150) あさりと野菜の 和風炒め 胡瓜とツナの ポン酢和え たいみそ すまし汁	ごはん(150) ポロニアソーセージ もやしとかに風味の 華風サラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) はんぺんと里芋の 白だし煮 小松菜とホタテ風味の 胡麻トレ和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) さんまのみぞれ煮 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と野菜の香味炒め マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) 豚肉とアスパラの 塩だれ炒め オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁	ロールパン お魚ソーセージと 野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ポターージュ 
		しゅうぶん ひ 秋分の日	きょうどりょうり にいがたけん 郷土料理・新潟県	「とん汁ラーメン」は、新潟県の郷土料理です。とん汁はスキューで冷えた体を温めるためスキュー汁という、今のとん汁に似た料理が考案されました。それがとん汁という名に変えて上越地方全域の食堂に広がっていきました。1980年ころ、食堂で提供していたとん汁にラーメンを入れてとん汁ラーメンが生まれたといわれています。			
昼	ごはん(150) 鮭の香味焼き さつま芋のレモン煮 キャベツとえびの サウザン和え 味噌汁	ごはん(150) タンドリーチキン 人参のしりしり 大根のくるみ和え コンソメスープ	とん汁ラーメン 三色シューマイ フルーツ 	ごはん(150) エビミックスフライ& コーンクリームコロッケ ジャーマンポテト ホウレン草としらすの レモン風味和え 味噌汁	ハヤシライス チーズオムレット フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん(150) シイラの甘酢かけ 春雨とベーコンの 中華炒め マンゴープリン 中華スープ	ごはん(150) 豚肉の玉ねぎソース 里芋のごまだれかけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 味噌汁
夕	ごはん(150) 豚肉の ジンギスカン風炒め 冷奴のめかぶかけ フルーツ 味噌汁	菜飯 カレイのとろろ蒸し 茄子と蓮根の ピリ辛炒め フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) 肉団子の甘辛煮 青梗菜とさつま揚げの 和風マヨ炒め かぶのもろみ味噌和え すまし汁	ごはん(150) 仙台麩の卵とじ 大根の高菜炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) さばの塩焼き 厚揚げとこんにゃくの 煮 物 菜の花とかに風味の 柚子和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のみそ焼き 南瓜の煮物 人参ラペ すまし汁 	ごはん(150) ホキのフリッター ビーマンと挽肉の バジルオイル炒め フルーツ コンソメスープ
1 日 合 計	kcal 1478 蛋白質 51.6 g 脂質 36.8 g 炭水化物 229.8 g 無機質 鉄 6.8 mg 塩分相当量 7.6 g	kcal 1509 蛋白質 61.9 g 脂質 43.8 g 炭水化物 215.8 g 無機質 鉄 5.7 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1450 蛋白質 49.2 g 脂質 32.3 g 炭水化物 233.4 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 10.1 g	kcal 1567 蛋白質 54.6 g 脂質 45.4 g 炭水化物 235.5 g 無機質 鉄 8.1 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1561 蛋白質 51.4 g 脂質 50.7 g 炭水化物 229.7 g 無機質 鉄 7.3 mg 塩分相当量 10.6 g	kcal 1556 蛋白質 61.6 g 脂質 30.3 g 炭水化物 230.1 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 8.4 g	kcal 1615 蛋白質 51.7 g 脂質 62.2 g 炭水化物 214 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 9.7 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。						