



ライブラリ予定献立表



	9月29日(月)	9月30日(火)	10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)	10月 5日(日)
朝	ごはん(150) 肉団子と大根の華風煮 春雨さっぱりサラダ ふりかけ 味噌汁 	ごはん(150) 厚焼き玉子 ほうれん草とあさりの 酢味噌和え 漬物 すまし汁	ごはん(150) ウインナーと野菜の 炒め物 胡瓜の浅漬け風 昆布佃煮 味噌汁	ごはん(150) ツナとズッキーニの トマト煮 カリフラワーとレタスの イタリアンサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) さつま揚げとキャベツの ゴマ風味炒め マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) オムレツ 春菊のおかか和え ふりかけ 味噌汁	食パン ハムとブロッコリーの コーンクリーム煮 もやしとかに風味の マリネモンサラダ コンソメスープ
昼	スパゲティナポリタン えびクリームコロッケ ケーキ コンソメスープ	ごはん(150) あじの生姜焼き 根菜の塩麹炒め オクラのめかぶ和え 味噌汁	ごはん(150) さばのみりん漬焼き アスパラとえびの マヨ醤油炒め 白菜の朝地和え 味噌汁	焼鳥丼 いんげんの塩だれ炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) ガパオ風コロッケ & ヒーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 菜の花とツナのサラダ 味噌汁	ごはん(150) 五目豆腐のあんかけ 里芋の秋色煮 ほうれん草と蒸し鶏の くるみ和え 味噌汁	ポークカレー 菜の花のたらこ炒め 香の物 フルーツ かきたまスープ 
夕	ごはん(150) たらん蒲焼き 冬瓜のきのこあんかけ 春菊のピーナツ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のレモン風味焼き 車麩の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の梅肉炒め 蓮根の白煮 フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) サワラの 海鮮ネギオイル焼き さつま芋のそぼろ煮 青梗菜とほたて風味の わさび和え 味噌汁	ゆかりご飯 洋風玉子焼き 花野菜のガーリック炒め ゼリー コンソメスープ	ごはん(150) メルルーサの 辛子醤油焼き 白菜と豚肉の味噌炒め フルーツ すまし汁	ごはん(150) バサの 竜田揚げおろしかけ 南瓜の甘煮 小松菜とえびの 京風和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1398 蛋白質 51.8 g 脂質 33.5 g 炭水化物 227.8 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1402 蛋白質 65.1 g 脂質 30.2 g 炭水化物 214.3 g 無機質 鉄 7.5 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1513 蛋白質 46.9 g 脂質 50 g 炭水化物 217.8 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 9.6 g	kcal 1546 蛋白質 53.9 g 脂質 40.5 g 炭水化物 225.2 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1571 蛋白質 46.2 g 脂質 41 g 炭水化物 244.2 g 無機質 鉄 7.8 mg 塩分相当量 11.1 g	kcal 1437 蛋白質 49.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 239.8 g 無機質 鉄 5.5 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1487 蛋白質 51.4 g 脂質 44.9 g 炭水化物 222.3 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 11.6 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。