



予 定 献 立 一 覧 表



	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝	ごはん(150) ツナと野菜の和風炒め 胡瓜とわかめの ポン酢和え たいみそ すまし汁	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 胡麻ドレ和え ふりかけ 味噌汁	食パン ボロニアソーセージ ほうれん草と かに風味の華風サラダ コンソメスープ 	ごはん(150) 竹輪と野菜の香味炒め 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) さんまのみぞれ煮 オクラのピーナツ和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) 豚肉とアスパラの 塩だれ炒め 蓮根の梅おかか和え 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 マカロニサラダ ポタージュ
	けいろう ひ 敬老の日		しゅうぶん ひ 秋分の日		じゅうごや 十五夜	ひがんあ 彼岸明け	
昼	赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 水ようかん すまし汁 	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	塩焼きそば 三色シューマイ かぶのレモン風味和え 中華スープ	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 小松菜としらすの お浸し 味噌汁	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 かきたま汁 	ごはん(150) 五目豆腐の ステーキソース 春雨とベーコンの 中華炒め マンゴープリン 味噌汁	豆カレー チーズオムレツ 香の物 フルーツヨーグルト コンソメスープ
夕	ごはん(150) 豚肉の ジンギスカン風炒め 豆腐のかに風味あん フルーツ 味噌汁	菜飯 カレイのとろろ蒸し 茄子のピリ辛炒め 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 フルーツ すまし汁	ごはん(150) 仙台麴の卵とじ 大根の高菜炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) メルルサの 醤油仕込み生姜煮 ピーマンと挽肉の バジルオイル炒め ゼリー 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のみそ焼き 南瓜のバター風味煮 人参サラダ すまし汁	ごはん(150) さばの塩焼き 厚揚げと白菜の煮物 小松菜とかに風味の 柚子和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1686 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 50.1 g 炭水化物 243.6 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 11.3 g	kcal 1432 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 31.5 g 炭水化物 217.4 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1452 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 51.3 g 炭水化物 205.8 g 無機質 鉄 4.1 mg 塩分相当量 11.1 g	kcal 1506 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 40.6 g 炭水化物 234.7 g 無機質 鉄 9 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1465 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 40.7 g 炭水化物 220.4 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1558 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 42.2 g 炭水化物 243.1 g 無機質 鉄 6 mg 塩分相当量 9.2 g	kcal 1552 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 52.9 g 炭水化物 216.6 g 無機質 鉄 6.6 mg 塩分相当量 10.7 g

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。