



9月 7日(月)				9月 8日(火)				9月 9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)				9月12日(土)				9月13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) 竹輪と野菜の味噌炒め 春菊のポン酢和え ふりかけ すまし汁			食パン オムレツ キャベツとかに風味の マヨ和え オニオンスープ			ごはん(150) お魚ソーセージと野菜の 和風炒め いんげんのおかか和え 漬物 味噌汁			ごはん(150) いわしの梅煮 胡瓜のめかぶ和え ふりかけ 味噌汁			ごはん(150) ツナと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁			ロールパン＆ 薄皮クリームパン 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ								
				「豆腐味噌ラーメン」は茨城県北部を代表するご当地ラーメンです。具材にざく切りの豆腐とネギがたっぷり入った、まろやかな旨味のある優しい味の味噌ラーメンです。アイデアの元は豆腐の味噌汁。豆腐とネギの味噌汁がこんなに美味しいのだから、味噌ラーメンに入れても美味しさに違いはない... その予想がまさに的中。ホッとすると、郷愁を感じる味として愛され続けています。												きょうどりょうり いばらきけん 郷土料理・茨城県											
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 青梗菜と蒲鉾の レモン風味和え すまし汁			★今日は何の日★ ハヤシライスの日!(^^)! ハヤシライス ポテトのチーズソテー ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ			栗ご飯 シイラの梅肉焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 			ごはん(150) メンチカツ 南瓜の煮物 ブロッコリーとレースンの コールスローサラダ 味噌汁			豆腐味噌ラーメン 焼き餃子 フルーツ			ごはん(150) チキンチャップ かにシューマイ 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 香味ソースかけ 肉団子のピリ辛煮 フルーツ 味噌汁								
夕	ごはん(150) 鶏のから揚げ 冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁			ごはん(150) カレイの幽庵焼き 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) 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のあまがらめ 春雨の華風サラダ 味噌汁			ごはん(150) さんまの きのこあんかけ 大根の金平風 フルーツヨーグルト 味噌汁			菜飯 千草焼き 里芋のピーナッツがらめ 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 ほうれん草の くるみ和え 味噌汁								
1 日 合 計	kcal	1494	kcal	kcal	1421	kcal	kcal	1493	kcal	kcal	1460	kcal	kcal	1565	kcal	kcal	1572	kcal	kcal	1506	kcal						
	蛋白質	58.9	g	蛋白質	51.6	g	蛋白質	52.1	g	蛋白質	43.8	g	蛋白質	57.8	g	蛋白質	67.6	g	蛋白質	52.7	g						
	脂質	36.7	g	脂質	38	g	脂質	45.7	g	脂質	37.5	g	脂質	41.4	g	脂質	44.7	g	脂質	55.9	g						
	炭水化物	221	g	炭水化物	222.8	g	炭水化物	216.8	g	炭水化物	238.3	g	炭水化物	236.8	g	炭水化物	224.6	g	炭水化物	197.2	g						
	無機質 鉄	5.9	mg	無機質 鉄	6.6	mg	無機質 鉄	5.1	mg	無機質 鉄	5.1	mg	無機質 鉄	8.9	mg	無機質 鉄	7.7	mg	無機質 鉄	4.9	mg						
	塩分相当量	10.2	g	塩分相当量	9.6	g	塩分相当量	8.4	g	塩分相当量	8.8	g	塩分相当量	12.1	g	塩分相当量	8.3	g	塩分相当量	9.6	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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。																										