

# 9月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2					3					4					5					6				
					鯖の竜田揚げ 豚肉の柳川風 いんげんソテー 甘酢和え 人参とツナの炒め物・巾着煮 ご飯					根菜入り鶏つくね スパゲティソース・ミニトマト いんげんとひじきの和え物 がんもの煮つけ 豚肉となすのみそ炒め・オレンジ ご飯					モウカザメの照り焼き かに玉風・蒸し南瓜 五目煮 塩焼きそば 揚げえびしゅうまい ご飯					ビビンバ(具) 蒸し焼き餃子 豆の中華サラダ なし ご飯				
エネルギー		721	721		エネルギー		721	721		エネルギー		736	736		エネルギー		711	711		エネルギー		703	703	
脂質		17.5	17.5		脂質		17.5	17.5		脂質		13.4	13.4		脂質		11.8	11.8		脂質		15.6	15.6	
たんぱく質		28.8	28.8		たんぱく質		28.8	28.8		たんぱく質		26.7	26.7		たんぱく質		26.7	26.7		たんぱく質		23.6	23.6	
塩分		2.3	2.3		塩分		2.3	2.3		塩分		2.5	2.5		塩分		2.6	2.6		塩分		2.3	2.3	
9					10					11					12					13				
豚肉の甘辛炒め 玉子サラダフライ ポイルキャベツ・ミニトマト ごぼうサラダ・チキンナゲット 炊き合わせ(蓮根・薩摩揚げ・人参) ご飯					チキンのトマトソースがけ スパゲティソース・ブロッコリー かぼちゃの胡麻サラダ 小松菜のソテー おからポテト・りんご ご飯					白身魚のマリネ ポイルキャベツ・ミニトマト 肉豆腐 チンゲン菜のソテー ミモザサラダ 麦ご飯					スクランブルエッグ ヒレカツ ひじきと高野豆腐の煮つけ じゃこサラダ ソーセージとほうれん草のソテー ふどう・ご飯					豚肉の西京焼き 豆腐チャンプルー・ブロッコリー わかめとキャベツのチコレギサラダ チヂミ 大豆のごまがらめ ご飯				
エネルギー	787	787	787		エネルギー	738	738	738		エネルギー	667	667	667		エネルギー	689	689	689		エネルギー	731	731	731	
脂質	20.4	20.4	20.4		脂質	19	19	19		脂質	15	15	15		脂質	14.5	14.5	14.5		脂質	19.6	19.6	19.6	
たんぱく質	24	24	24		たんぱく質	25.5	25.5	25.5		たんぱく質	26.4	26.4	26.4		たんぱく質	26.4	26.4	26.4		たんぱく質	26.5	26.5	26.5	
塩分	2.3	2.3	2.3		塩分	1.9	1.9	1.9		塩分	2.3	2.3	2.3		塩分	2.6	2.6	2.6		塩分	2.5	2.5	2.5	
16					17					18					19					20				
敬老の日					鮭のちゃんちゃん焼き風 ポイルポテト ミートオムレツ 大根のそぼろあん 青菜の胡麻和え・肉団子 ご飯					ツナとコーンのかき揚げ 塩鶏肉じゃが 卵の花和え 切り干し大根のカレー煮 チーズ ご飯					麻婆豆腐・白身魚フライ 春雨サラダ 蒸しなすの生姜醤油 ブロッコリー みかん缶 ご飯					蒸し鶏のゴマダレかけ ポイル野菜 たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ パンキンキッシュ風・ふりかけ 麦ご飯				
エネルギー		710	710		エネルギー	710	710	710		エネルギー	719	719	719		エネルギー	699	699	699		エネルギー	727	727	727	
脂質		11.6	11.6		脂質	11.6	11.6	11.6		脂質	16.7	16.7	16.7		脂質	14.4	14.4	14.4		脂質	18.2	18.2	18.2	
たんぱく質		30.6	30.6		たんぱく質	30.6	30.6	30.6		たんぱく質	20.7	20.7	20.7		たんぱく質	21.6	21.6	21.6		たんぱく質	26.9	26.9	26.9	
塩分		2.6	2.6		塩分	2.6	2.6	2.6		塩分	2.6	2.6	2.6		塩分	1.8	1.8	1.8		塩分	2.3	2.3	2.3	
23					24					25					26					27				
振替休日					ポークチャップ エビフライ・ブロッコリー 切り干し大根と油揚げのサラダ れんこん炒め 煮卵 ご飯					南瓜コロッケ・ハムステーキ いんげんソテー ピーマンサラダ 鶏ささみの和え物 ごぼうみそ炒め ご飯					イカのチリソース レバーの甘辛炒め フランクソテー 小松菜のピーナツ和え キャベツ焼き 麦ご飯					豚肉としめじのバターポン酢炒め 竹輪の二色揚げ ベーコンと大豆のトマト煮 人参のマリネサラダ 干しエビの佃煮 ご飯				
エネルギー		736	736		エネルギー	736	736	736		エネルギー	750	750	750		エネルギー	703	703	703		エネルギー	733	733	733	
脂質		21.3	21.3		脂質	21.3	21.3	21.3		脂質	20.2	20.2	20.2		脂質	16.1	16.1	16.1		脂質	19.5	19.5	19.5	
たんぱく質		22.7	22.7		たんぱく質	22.7	22.7	22.7		たんぱく質	22	22	22		たんぱく質	27.8	27.8	27.8		たんぱく質	26.3	26.3	26.3	
塩分		1.9	1.9		塩分	1.9	1.9	1.9		塩分	2.3	2.3	2.3		塩分	2.2	2.2	2.2		塩分	2.4	2.4	2.4	
30																								
鯖の味噌煮 付け合わせ(ほうれん草・長葱・ゆで卵) 肉野菜炒め わかめとオクラのサラダ 肉焼売 ご飯																								
エネルギー	716	716	716		エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー				
脂質	16	16	16		脂質					脂質					脂質					脂質				
たんぱく質	30.7	30.7	30.7		たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
塩分	2.3	2.3	2.3		塩分					塩分					塩分					塩分				

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。  
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。  
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20  
株式会社 安田物産  
クッキングセンター大和工場  
TEL 046-261-7255

