

9月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1	2	3	4	5
	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・ソテー・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	モウカの照り焼き かに玉風・蒸しかぼちゃ 五目煮 塩焼きそば 揚げえびしゅうまい ご飯	びびんバ(具) 蒸し焼き餃子 豆の中華サラダ なし ご飯
エネルギー 787 kcal 蛋白質 24 g 脂質 20.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g	エネルギー 736 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 711 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 11.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.6 g 塩分 2.3 g
8	9	10	11	12
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 炊き合わせ(蓮根 さつま揚げ・にんじん) チキンナゲット・ご飯	チキンのトマトソースがけ スパゲティ・ソテー・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 ぶどう・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ヨレギサラダ チヂミ 大豆のごまがらめ ご飯
エネルギー 787 kcal 蛋白質 24 g 脂質 20.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 738 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19 g 塩分 1.9 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15 g 塩分 2.3 g	エネルギー 689 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 19.6 g 塩分 2.5 g
15	16	17	18	19
敬老の日	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 じゃがいもキッシュ・ふりかけ 麦ご飯	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
エネルギー 719 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 719 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 11.6 g 塩分 2.4 g
22	23	24	25	26
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	秋分の日	かぼちゃコロッケ・ハムステーキ いんげんソテー ビーフンサラダ 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 お好み焼き 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 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 21.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	
29	30			
とんかつの卵とじ チンゲン菜のソテー ハムとコーンのサラダ かぼちゃ煮 ご飯	鯖の味噌煮 付け合わせ(ほうれん草・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 752 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 18.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 16 g 塩分 2.3 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g

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

