

9月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

	1				2				3				4			
	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				蒸し鶏のゴマダレかけ ボイル野菜 たけのこのおおか和え 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				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				鮭のちゃんちゃん焼き風 ボイルポテト 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		kcal	蛋白質	g	エネルギー	719	kcal	蛋白質	20.7	g	エネルギー	730	kcal	蛋白質	22.6	g
脂質		g	塩分	g	脂質	16.7	g	塩分	2.6	g	脂質	18.2	g	塩分	2.4	g
	7				8				9				10			
	ビビンバ(肉・ナムル) 蒸し焼き餃子 豆の中華サラダ なし ご飯				豚肉の甘辛炒め 玉子サラダフライ ボイルキャベツ・ミニトマト ごぼうサラダ 炊き合わせ・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・ソーテー・ブロッコリー かぼちゃの胡麻サラダ 小松菜のソーテー おからポテト・りんご ご飯				白身魚のマリネ ボイルキャベツ・ミニトマト 肉豆腐 チンゲン菜のソーテー ミモザサラダ 麦ご飯			
エネルギー	703	kcal	蛋白質	23.6	g	エネルギー	787	kcal	蛋白質	24	g	エネルギー	738	kcal	蛋白質	25.5
脂質	15.6	g	塩分	2.3	g	脂質	20.4	g	塩分	2.3	g	脂質	19	g	塩分	1.9
	14				15				16				17			
	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				キーマカレー さつま芋サラダ 小松菜としめじのソーテー コキールフライ ご飯				鯖の竜田揚げ 豚肉の柳川風 いんげんソーテー 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			
エネルギー	698	kcal	蛋白質	21.8	g	エネルギー	725	kcal	蛋白質	20	g	エネルギー	721	kcal	蛋白質	28.8
脂質	14.1	g	塩分	1.9	g	脂質	18.1	g	塩分	1.9	g	脂質	17.5	g	塩分	2.3
	21				22				23				24			
	敬老の日				国民の休日				秋分の日				とんかつの卵とじ チンゲン菜のソーテー ハムとコーンのサラダ かぼちゃ煮 ご飯			
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	752
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	18.3
	28				29				30							
	かぼちゃコロッケ・ハムステーキ いんげんソーテー ピーマンサラダ 鶏ほぐしの和え物 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 フランクソーテー 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	750	kcal	蛋白質	22	g	エネルギー	708	kcal	蛋白質	28.1	g	エネルギー	733	kcal	蛋白質	26.3
脂質	20.2	g	塩分	2.3	g	脂質	16.6	g	塩分	2.5	g	脂質	19.5	g	塩分	2.4
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	

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います。
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

