

9月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1					2					3					4					5									
キーマカレー さつま芋サラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ ご飯・牛乳					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・牛乳					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・牛乳					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・牛乳					ビビンバ(具) 蒸し焼き餃子 豆の中華サラダ なし ご飯・牛乳									
エネルギー	863	kcal	蛋白質	26.8	g	エネルギー	859	kcal	蛋白質	35.5	g	エネルギー	874	kcal	蛋白質	33.5	g	エネルギー	849	kcal	蛋白質	33.4	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	30.4	g
脂質	25.9	g	塩分	2.1	g	脂質	25.3	g	塩分	2.5	g	脂質	21.2	g	塩分	2.7	g	脂質	19.7	g	塩分	2.7	g	脂質	23.5	g	塩分	2.5	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・チキンナゲット ご飯・牛乳					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 麦ご飯・牛乳					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・牛乳					ス克蘭ブルエッグ 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・牛乳														
エネルギー	925	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	876	kcal	蛋白質	32.3	g	エネルギー	805	kcal	蛋白質	33.2	g	エネルギー	827	kcal	蛋白質	33.2	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	28.2	g	塩分	2.5	g	脂質	26.8	g	塩分	2.1	g	脂質	22.9	g	塩分	2.5	g	脂質	22.3	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		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・牛乳					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・牛乳					蒸し鶏のゴマダレかけ ポイル野菜 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・牛乳					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・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	857	kcal	蛋白質	27.5	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	28.4	g	エネルギー	868	kcal	蛋白質	33.7	g	エネルギー	843	kcal	蛋白質	37.3	g
脂質		g	塩分		g	脂質	24.6	g	塩分	2.8	g	脂質	22.2	g	塩分	2	g	脂質	26	g	塩分	2.6	g	脂質	19.4	g	塩分	2.6	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・牛乳					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・牛乳					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・牛乳					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・牛乳									
エネルギー	874	kcal	蛋白質	29.5	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	888	kcal	蛋白質	28.8	g	エネルギー	846	kcal	蛋白質	34.9	g	エネルギー	871	kcal	蛋白質	33.1	g
脂質	29.1	g	塩分	2.1	g	脂質		g	塩分		g	脂質	28	g	塩分	2.5	g	脂質	24.4	g	塩分	2.7	g	脂質	27.3	g	塩分	2.6	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・牛乳					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・牛乳																								
エネルギー	890	kcal	蛋白質	34.3	g	エネルギー	854	kcal	蛋白質	37.5	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		kcal	蛋白質		g
脂質	26.1	g	塩分	2.7	g	脂質	23.8	g	塩分	2.5	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		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

