

 9月の献立表 		1日(火)	2日(水)	3日(木)日本の郷土料理・奈良県	4日(金)
カロリー/たんぱく質/塩分 599/22.2/3.3		天津飯 わかめスープ 春雨サラダ オレンジ	きなこ揚げパン 鶏肉と野菜のスープ煮 大根サラダ パイナップル	にゅうめん 竹輪とわかめの味噌マヨネーズ和え 塩まんじゅう 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	海老チャーハン たつぷり葱生姜スープ にらともやしのナムル ★マンゴープリン
7日(月)		8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)日本の郷土料理・沖縄県
ハンバーグカレーライス ブロッコリーとコーンの和え物 ピーチヨーグルト 654/21.7/3.9		パン ヴィシソワーズ カレイのハニーマスタード焼き キウイフルーツ 686/24.2/3.2	★カルボナーラ風 フレンチサラダ バウムクーヘン 671/20.6/2.9	ごはん みそ汁 海老カツ＆コロケ 胡麻味噌和え 梨 641/18.5/3.4	タコライス 野菜スープ 人参サラダ オレンジ 680/26.8/4.2
14日(月)		15日(火)	16日(水)	17日(木)初秋の和食御膳	18日(金)日本の郷土料理・沖縄県
ごはん みそ汁 鯖のみりん焼き ひじきの煮物 バナナ 618/29.6/4.0		ごはん みそ汁 肉じゃが 三色胡麻和え パイナップル 630/29.7/4.0	パン 野菜スープ 南瓜とベーコンのグラタン ★コーヒーゼリー 675/24.9/3.6	きのごはん 清汁 秋鮭の西京焼き 茶わん蒸し さつま芋おはぎ 598/36.4/3.7	沖縄そば くらげの中華和え やわらか牛乳プリン 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 581/33.9/5.2
21日(月)		22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)お月見献立
敬老の日		国民の休日	秋分の日	しょうゆラーメン 餃子 マンゴーダイスカット 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 582/24.6/8.7	栗ごはん かきたま汁 赤魚のかぶら蒸し ほうれん草の菊花和え 栗カステラ馒头 631/29.6/3.6
28日(月)		29日(火)	30日(水)	発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。	
ごはん ワンタンスープ 蟹豆腐 チンゲン菜とハムの中華和え カクテルゼリー 634/22.1/3.6		パン パンプキンポタージュ ほうれん草とトマトのキッシュ風 バナナ 678/25.3/4.0	五目あんかけ焼きそば ミックス野菜のナムル 杏仁豆腐 665/29.9/4.1		

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。