

  9月の献立表 カロリー/たんぱく質/塩分		1日(火)	2日(水)	3日(木)日本の郷土料理・奈良県	4日(金)
		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	天津飯 わかめスープ 春雨サラダ オレンジ	にゅうめん 竹輪とわかめの味噌マヨネーズ和え しっとりまんじゅう 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	海老チャーハン たっぷり葱生姜スープ 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		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	カルボナーラ風 フレンチサラダ バウムクーヘン	ごはん みそ汁 海老カツ＆コロケ 胡麻味噌和え 梨	タコライス 野菜スープ 人参サラダ オレンジ
671/22.0/3.9		687/24.3/3.2	671/20.6/2.9	641/18.5/3.4	686/27.2/4.1
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		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	ごはん みそ汁 肉じゃが 三色胡麻和え パイナップル	きのごはん 清汁 秋鮭の西京焼き 茶わん蒸し おはぎ(粒あん)	沖縄そば くらげの中華和え かき氷(ガリガリ君) 麺の汁を全て飲んだ時の値です。
618/29.6/4.0		675/24.9/3.6	630/29.7/4.0	598/36.4/3.7	610/34.7/5.4
21日(月)		22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)お月見献立
				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。	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 きみしぐれ
582/24.6/8.7		602/28.7/3.7			
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		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	五目あんかけ焼きそば ミックス野菜のナムル 杏仁豆腐		
617/21.8/3.6		678/25.3/4.0	665/29.9/4.1		

 → 開発部
  → 食品部
  → 企業部
 ご自身がリクエストしたメニューはありましたか？来月も、リクエストメニューをお待ちしています！！