

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																		
		1日	2日	3日	4日	5日																		
		豆腐ハンバーグのチーズ焼き デザート	ウインナー & ジャーマンポテト フルーツ	豆腐と肉団子の旨煮 おくらのおかか和え	オムレツ&ハムソテー コーンサラダ	あんかけ炒飯 カニしゅうまい																		
		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Soup														
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量							
		545	21.1	11.4	2.9	571	13.3	29.9	4.1	585	21.1	12.5	3.9	504	16.8	21.4	4.5	618	21.5	13.5	4.5			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																		
	鱈の塩麹焼き 五目しんじょ煮	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え	ベーコンエッグ デザート	肉詰め稲荷と野菜の煮物 冷奴	鮭バーグ&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 茎わかめのさっぱり和え																		
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup													
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
	551	27.8	10.8	3.4	594	24.6	14.4	3.8	584	17.8	31.7	3.6	604	20.6	13.9	3.0	598	21.3	25.2	5.2	628	27.6	19.5	5.8
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																		
	ブリの塩焼き ミニバンバンジー	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め	ミートボールのコーンシチュー 温野菜サラダ	鶏肉のくわ焼 しらすおろし	ハッシュドポテト & ソーセージステーキ デザート	親子煮 和風サラダ																		
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup													
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
	588	29.6	16.9	2.9	650	17.0	17.4	4.7	740	20.9	33.6	4.3	574	27.4	15.8	3.4	679	21.2	19.5	4.5	623	27.1	15.4	3.9
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																		
			鱈のみりん醤油漬焼き 切干大根の酢の物	肉野菜炒め 納豆	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ	鶏肉の葱醤油焼き 厚焼卵																		
			Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup															
			E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量						
			515	21.9	7.8	3.2	657	27.1	23.6	3.5	662	20.9	24.1	3.9	705	29.4	23.3	4.3						
27日	28日	29日	30日																					
	赤魚の粕漬焼き もやしと挽肉の炒め物	牛肉豆腐 ほうれん草のお浸し	スクランブルエッグ & ベーコンソテー デザート																					
	Rice & Soup		Rice & Soup				Bread & Soup																	
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量												
	482	23.1	8.6	3.1	638	23.5	16.3	4.9	717	25.0	37.3	4.0												

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

夕食

9月 Monthly Menu

日曜日	月曜日 1日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	
		冷やし中華	 スタミナフェア Stamina Food Fair よくばり!Wチキン ビーフン炒め Rice&Soup	豚しゃぶ ピリ辛胡麻ソース	白身魚の揚げ出し 野菜添え	ハンバーグ きのこクリームソース	
		焼売 サラタケ葱塩 Rice		中華ポテト かぶのさっぱり和え Rice & Soup	じゃが芋の明太ソテー ごぼうと水菜の柚子胡椒和え Rice & Soup	きのこクリームソース カラフルサラダ デザート Rice & Soup	
		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
		869 29.8 16.5 7.5		867 27.9 29.1 3.5	915 32.7 25.3 5.3	1,048 31.9 41.3 3.6	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
	豚肉の味噌バター炒め	シシリアンライス	鯖のグリルカレー風味	鶏肉の唐揚げ	ポークソテー 玉ねぎ酢ソース	ハヤシライス	
	里芋の胡麻煮 キムチもやし Rice & Soup	ごぼうのペペロン炒め Soup	ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ Rice & Soup	かぶのかにあんかけ フルーツ Rice & Soup	菜の花のオイスター炒め ザーサイの中華和え Rice & Soup	ささみフライ ミモザサラダ Soup	
		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
		1,216 36.5 59.4 8.1	836 23.6 30.6 4.6	1,011 32.2 46.6 3.7	923 33.4 31.4 4.4	985 34.9 37.7 5.4	930 29.4 33.7 6.1
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
	豚肉の生姜焼き	ジャンボチキンカツ	鮭のガーリックペッパー焼き	塩ラーメン	豚肉とキャベツの ペペロンソテー	ビーフカレー	
	揚げ出し豆腐 インゲンのさっぱりお浸し Rice & Soup	金平れんこん ブロッコリーのチーズ和え Rice & Soup	きのこのバター醤油炒め キャベツの柚香和え Rice & Soup	焼き餃子 小松菜のナムル Rice	切干ナポリタン 豆腐サラダ Rice & Soup	コーンコロッケ ツナサラダ Soup	
		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
		981 27.5 43.7 5.7	1,016 30.7 33.2 4.9	721 35.8 16.1 4.5	818 27.3 17.2 9.1	865 30.2 29.6 5.6	1,074 30.8 44.0 5.9
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
	 敬老の日	 秋分の日	豚 丼	エビカツ	鯖の味噌煮	タコライス	
			温泉玉子 サラダ蒟蒻の和風和え Soup	キクラゲと卵炒め 冷奴 Rice & Soup	竹輪の磯辺揚げ 大根と水菜のサラダ Rice & Soup	根菜ピクルス デザート Soup	
			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
			1,039 33.4 48.4 5.8	1,024 35.9 32.5 4.1	1,061 35.8 40.1 5.1	808 29.0 25.1 3.2	
27日	28日	29日	30日				
	チキンカレー	 スタミナフェア Stamina Food Fair ガリバタポーク& サルサハンバーグ キャロットマリネ Rice&Soup	牛肉と豆もやしの 韓国風炒め				
	野菜コロッケ 彩りサラダ Soup		春巻 わかめナムル Rice & Soup				
			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量			
			942 28.7 31.8 5.7	1,026 30.9 39.1 6.3			

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質