

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
			ウインナー & ジャーマンポテト 小 鉢	厚揚げと野菜の中華炒め 小 鉢	オムレツ&ハムソテー 小 鉢	あんかけ炒飯 小 鉢
			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
			599 14.1 32.3 4.2	582 23.8 17.0 3.4	591 19.1 24.4 4.9	618 21.5 13.5 4.5
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	鱈の塩麹焼き 小 鉢	鶏肉のおろし煮 小 鉢	ベーコンエッグ 小 鉢	肉詰め稲荷と野菜の煮物 小 鉢	鮭バーグ&野菜ソテー 小 鉢	鶏肉の照焼 小 鉢
	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	E P F 食塩相当量
	561 25.6 11.2 3.6	598 24.9 14.4 3.8	556 17.6 30.0 3.6	645 24.3 16.3 2.9	613 23.0 25.8 5.1	594 27.9 17.1 5.3
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	ブリの塩焼き 小 鉢	ふんわり天と野菜の煮物 小 鉢	ミートボールのコーンシチュー 小 鉢	親子煮 小 鉢	ハッシュドポテト&ソーセージステーキ 小 鉢	鶏肉の甘辛焼き 小 鉢
	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	E P F 食塩相当量
	592 30.4 17.0 3.1	650 17.1 17.4 4.7	693 19.3 28.7 3.5	615 26.8 15.6 4.2	662 18.2 25.1 4.3	576 26.9 15.4 3.0
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		鯖のみりん醤油漬け焼き 小 鉢	目玉焼き & ミートボール 小 鉢		ロールキャベツ 小 鉢	鶏肉の葱醤油焼き 小 鉢
		Rice & Soup	Bread & 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
		512 22.1 7.7 2.8	593 19.3 31.3 4.0		638 20.0 22.9 4.3	708 29.7 23.4 4.3
26日	27日	28日	29日	30日		
	赤魚の粕漬け焼き 小 鉢	牛肉豆腐 小 鉢	スクランブルエッグ & ベーコンソテー 小 鉢	鶏肉と白菜の中華煮 小 鉢		
	Rice & 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		
	482 23.1 8.6 3.1	643 24.5 16.2 4.7	723 25.3 39.4 4.1	609 23.0 17.3 4.4		

夕食★

9月 Monthly Menu

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
			バジルチキン 小 鉢	豚しゃぶ ピリ辛胡麻ソース 小 鉢	白身魚の揚げ出し 野菜添え 小 鉢	ポークカレー 小 鉢
			Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & 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
			949 36.2 39.8 5.0	876 28.0 29.7 3.6	909 32.1 25.3 5.4	933 25.8 33.4 4.6
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	豚肉の味噌バター炒め 小 鉢	シシリアンライス 小 鉢	白身魚の チーズパン粉焼き 小 鉢	 冷やし坦々麺 小 鉢 Rice	グリルポーク 玉ねぎ酢ソース 小 鉢	ビーフカレー 小 鉢
	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup		Rice & 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	E P F 食塩相当量
	1,187 35.8 58.0 7.8	864 23.9 32.5 4.2	864 34.8 20.6 5.3		988 34.7 38.2 5.3	962 29.4 34.7 5.8
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	豚肉の生姜焼き 小 鉢	タンドリーチキン 小 鉢	 冷やし海草うどん 小 鉢 Rice	鮭のガーリックペッパー焼き 小 鉢	豚肉とキャベツの ペペロンソテー 小 鉢	ハヤシライス 小 鉢
	Rice & Soup	Rice & Soup		Rice & Soup	Rice & 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	E P F 食塩相当量
	981 27.6 43.7 5.7	938 37.9 39.4 5.1		679 35.0 15.0 4.4	865 30.2 29.6 5.6	1,012 29.0 40.9 6.2
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		★中秋の名月★ 鶏ごぼうお月見丼 小 鉢 Soup	鯖の味噌煮 小 鉢			シーフードカレー 小 鉢
			Rice & Soup			Soup
			E P F 食塩相当量			E P F 食塩相当量
			1,020 33.1 38.0 4.9			855 26.7 21.4 6.1
26日	27日	28日	29日	30日		
	ダッカルビ 小 鉢	ハンバーグ きのこクリームソース 小 鉢	牛肉と豆もやしの 韓国風炒め 小 鉢	肉南蛮うどん 小 鉢		
	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice		
	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		
	893 29.8 24.6 4.5	1,049 32.0 41.3 3.6	885 28.3 29.7 5.7	908 30.9 27.0 11.4		

※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