

献立予定表

平成27年 9月

2015/8/31(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
さんま梅煮	ロールキャベツ和風煮	さばおろし煮	豆腐ハンバーグ	エビフリッターチリソース	さわら幽庵焼	おでん
厚揚げそぼろあんかけ	切干し煮	ブロッコリー、エビ塩だれ炒め	れんこんそぼろ煮	大根、ツナ煮	肉団子甘酢炒め	かぼちゃグラタン
春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ	白菜とわかめ酢物	きのこソテー	春雨中華あえ	おくら、長芋おかかあえ	きゅうり、カニ酢物
金平ごぼう	白菜おかかポン酢	ポテトサラダ	ほうれん草おひたし	キャベツゆずサラダ	菜の花ごまあえ	小松菜塩こぶあえ
甘夏	にんじん玉子とじ	みかん	マンゴ	甘夏	大根煮	えびシュウマイ
エネルギー 297kcal, 塩分2.7g タンパク16.4g, 脂肪 17.5g	エネルギー 208kcal, 塩分2.2g タンパク 10g, 脂肪 8.7g	エネルギー 242kcal, 塩分2.4g タンパク 17.3g, 脂肪10.7g	エネルギー 236kcal, 塩分 2g タンパク 10.7g, 脂肪10.1g	エネルギー 297kcal, 塩分1.8g タンパク 11.3g, 脂肪13.4g	エネルギー 292kcal, 塩分2g タンパク 17.7g, 脂肪11.9g	エネルギー 243kcal, 塩分2.9g タンパク 13.4g, 脂肪9.4g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
つくね焼	ホッケ塩焼	白身魚唐揚げ甘酢あん	鮭 照 焼	鶏肉クリーム煮	まぐろ照焼	エビチリ豆腐
玉子豆腐 えびあんかけ	ジャーマンポテト	若竹煮	山芋短冊揚げ	揚げ半、大根煮	花しんじょうと白菜煮	つくね、茄子煮
ひじき炒り煮	細切り昆布煮	ほうれん草白和え	もやし玉子とじ	長芋めんたいあえ	ひじき白和え	ほうれん草おかかあえ
いんげん生姜あえ	カニ、キャベツマヨあえ	キャベツ生姜浸し	チンゲン菜塩こぶあえ	玉子焼	かに、きゅうり酢物	もやしとちくわナムル
りんごのコンポート	たけのこおかかあえ	白桃	ツナサラダ	ぶどう	若竹煮	うぐいす豆
エネルギー 215kcal, 塩分2.8g タンパク 11.4g, 脂肪 9.1g	エネルギー 284kcal, 塩分 3g タンパク 14.9g, 脂肪17.3g	エネルギー 238kcal, 塩分 2g タンパク 14.6g, 脂肪6.2g	エネルギー 297kcal, 塩分2.1g タンパク 18.6g, 脂肪17.1g	エネルギー 293kcal, 塩分1.7g タンパク 14.2g, 脂肪14.1g	エネルギー 214kcal, 塩分2.8g タンパク 15.6g, 脂肪6.1g	エネルギー 251kcal,塩分2.8g タンパク 18.5g, 脂肪 5.1g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
豆腐ステーキ野菜あんかけ	他 人 煮	助宗たら蒸し野菜あん	牛肉すきやき煮	あじ当座煮	さわら西京焼	石狩鍋風煮
じゃが芋そぼろ煮	大根かにあんかけ	ミニハンバーグ	えび団子、チンゲン菜煮	豆腐シュウマイ	黒はんぺんフライ	いんげん玉子炒め
切干し煮	根菜煮	白菜、油揚げ煮	細切り昆布煮	フルーツなます	玉子サラダ	さつま芋サラダ
ほうれん草青じそあえ	カリフラワーカレー炒め	菜の花からしあえ	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	いか団子、小松菜煮
白菜、大葉甘酢	きゅうり、にんじん酢物	杏仁豆腐	きゅうり梅みそあえ	西洋ナシ	えのきたらこあえ	黒豆
エネルギー 295kcal, 塩分3.1g タンパク 9.5g, 脂肪14.3g	エネルギー 248kcal, 塩分2.9g タンパク 13.4g, 脂肪8.7g	エネルギー 243kcal, 塩分2.3g タンパク 19.6g, 脂肪 7.3g	エネルギー 262kcal, 塩分 3g タンパク 17.5g, 脂肪 9g	エネルギー 241kcal, 塩分1.9g タンパク 18.7g, 脂肪 7.1g	エネルギー 296kcal, 塩分 1.7g タンパク18.1g, 脂肪 15.3g	エネルギー 291kcal, 塩分2.4g タンパク 21.9g, 脂肪 8.9g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
クリームシチュー	中華風うま煮	かぼちゃコロッケ	さばみそ煮	親子煮	オムレットマトソース	エビフライ
白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮	玉子しんじょうと大根煮	焼きビーフン	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	スクランブルエッグ
糸こんに、しめじ炒り煮	金平ごぼう	小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	ほうれん草おかかあえ
きゅうり、わかめ酢物	アスパラソテー	うずら豆煮	菜の花おひたし	ほうれん草錦糸あえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	カニ、白菜酢物
ほうれん草塩こぶあえ	ひじきの白和え	りんごのコンポート	えびボール、白菜煮	黄桃	焼き茄子	ごぼうサラダ
エネルギー 280kcal, 塩分2.9g	エネルギー 269kcal, 塩分2.7g	エネルギー 294kcal, 塩分2.3g	エネルギー 283kcal, 塩分2.9g	エネルギー 276kcal, 塩分2.7g	エネルギー 252kcal, 塩分2.7g	エネルギー 254kcal, 塩分2.2g
タンパク13.3g, 脂肪9.8g	タンパク11.6g, 脂肪12g	タンパク8.5g, 脂肪11.7g	タンパク20.9g, 脂肪10.7g	タンパク14.8g, 脂肪12.5g	タンパク13.1g, 脂肪12.2g	タンパク 12.1g, 脂肪12.7g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
赤魚照焼	鶏唐揚甘酢あんかけ	白身魚と豆腐ふんわり天	グリルチキン	黒メバル煮つけ	カレイ照焼	ぶり照焼
冬瓜、ピースくず煮	豆腐しんじょ煮	寄せ湯葉けんちん煮	大根肉みそかけ	茄子ミートソース	肉じゃが	玉子しんじょうとチンゲン菜
マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	里芋煮	ブロッコリーサラダ	ひじき煮	大学芋
しらすの酢物	ポテトサラダ	白花豆	ほうれん草おひたし	うの花炒り煮	いんげんごまあえ	マカロニサラダ
菜の花わさびあえ	白桃	玉子焼	西洋ナシ	フルーツなます	大根煮	細切り昆布煮
エネルギー 193kcal, 塩分2.1g	エネルギー 290kcal, 塩分2.9g	エネルギー279kcal, 塩分2.9g	エネルギー261kcal, 塩分2.4g	エネルギー230kcal, 塩分2.8g	エネルギー283kcal, 塩分2.6g	エネルギー291kcal, 塩分2.6g
タンパク 18.5g, 脂肪2.7g	タンパク 12.2g, 脂肪13.2g	タンパク11.8g, 脂肪13.7g	タンパク14.1g, 脂肪10.9g	タンパク15.1g, 脂肪10.4g	タンパク 16g, 脂肪11.6g	タンパク15.5g, 脂肪14.4g

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

さいわい便