

令和06年度 09月分月献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
白おにぎり 牛肉のオイスターソース炒め ひじきの煮物 高野豆腐のえび煮 さつまいもきな粉	白おにぎり 白身魚の天ぷら ソース がんもと人参の含め煮 レンコンのカレー炒め オクラと鶏肉のお浸し	白おにぎり 豚肉のトマト煮 フライドポテト キャベツとカニカマのスープ煮 コーンのマヨ和え	白おにぎり チキンカツ わかめと厚揚げの生姜煮 かぼちゃと人参の甘煮 ハムマヨサラダ	白おにぎり 豚じゃが なすの天ぷら さつま揚げといんげんの煮物 切干大根と人参の中華和え	白おにぎり 和風スパゲティ カットコーン カリフラワーの香味漬け 揚げ里芋のマヨ和え
382kcal 蛋白16.3g 脂質6.8g 塩分1.3g	378kcal 蛋白13.3g 脂質10.6g 塩分1.5g	383kcal 蛋白12.6g 脂質12.1g 塩分1.4g	460kcal 蛋白13.8g 脂質18.6g 塩分1.1g	433kcal 蛋白13.6g 脂質12.6g 塩分1.4g	415kcal 蛋白9.1g 脂質14.0g 塩分1.2g
9	10	11	12	13	14
栗ごはんおにぎり 鮭の塩焼き ちくわの磯辺揚げ 金平ごぼう 卵焼き いんげんの味噌和え	白おにぎり 唐揚げ 大根とグリーンピースの煮物 きのこのレモンマリネ 春雨とかまぼこのマヨサラダ	白おにぎり 揚げ出し豆腐 手作り肉団子 筑前煮 さつまいもバター	白おにぎり 豚肉のちゃんぽん風 揚げじゃこ豆 マカロニ(フラワー)ケチャップ 椎茸のマヨ和え	白おにぎり ハンバーグ デミソース ブロッコリー天 フライドポテト 金時豆 キャベツとツナの酢の物	白おにぎり 豚天のあんかけ 厚揚げのおろし煮 かぼちゃと人参の煮物 ビーフンと錦糸卵の中華サラダ
390kcal 蛋白15.5g 脂質11.3g 塩分1.7g	504kcal 蛋白15.9g 脂質24.7g 塩分1.5g	492kcal 蛋白14.5g 脂質18.2g 塩分0.7g	402kcal 蛋白15.3g 脂質13.3g 塩分1.9g	435kcal 蛋白11.2g 脂質17.1g 塩分1.2g	419kcal 蛋白13.4g 脂質13.5g 塩分0.9g
16	17	18	19	20	21
敬老の日	白おにぎり ポロネーゼパスタ 手作りコーンコロッケ カリフラワーのカレー風味 わかめとカニカマのマヨサラダ	白おにぎり イカの照り煮(ちくわ・人参) なすの天ぷら 糸こんにゃくと人参の金平 卵焼き オクラと塩昆布のお浸し	白おにぎり 鯖の味噌煮 れんこんの天ぷら 豚肉とキャベツのボン酢和え グリーンピースのマヨ和え	白おにぎり 鶏肉のおろし煮 ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 いんげんとかまぼこのゴマ和え	白おにぎり 揚げ出し豆腐の肉味噌あんかけ さつま揚げと人参の甘辛煮 ヤングコーンのガーリック風味 春雨と鶏肉の酢の物
	459kcal 蛋白11.3g 脂質18.4g 塩分1.8g	403kcal 蛋白14.3g 脂質10.8g 塩分1.9g	451kcal 蛋白15.0g 脂質19.7g 塩分0.9g	436kcal 蛋白19.5g 脂質13.2g 塩分1.5g	406kcal 蛋白14.2g 脂質12.6g 塩分1.5g
23	24	25	26	27	28
振替休日	白おにぎり ハンバーグ ケチャップ フライドポテト 卵焼き ビーフンのカレー炒め スッキーニの胡麻マヨ和え	白おにぎり 豚肉のバター醤油 ブロッコリー天 五目豆 れんこんとツナのマヨサラダ	白おにぎり 唐揚げ さつまいものレモン煮 バターコーン スパゲティの和風サラダ	白おにぎり 牛肉と糸昆布の煮物 手作りコロッケ ごぼうのカレー風味 人参と鶏肉のマヨ和え	白おにぎり 鮭のフライ ソース 高野豆腐と人参の含め煮 ひじきとちくわの煮物 カリフラワーの香味漬け
	431kcal 蛋白13.1g 脂質17.2g 塩分1.6g	433kcal 蛋白15.0g 脂質16.5g 塩分2.0g	487kcal 蛋白16.3g 脂質18.1g 塩分0.9g	427kcal 蛋白12.7g 脂質14.4g 塩分1.5g	365kcal 蛋白14.8g 脂質8.5g 塩分1.5g
30					
白おにぎり 豚肉の豆乳味噌煮 レンコンチップ かぼちゃとレーズンのグラッセ 揚げなすとじゃこの煮浸し					
418kcal 蛋白12.7g 脂質13.2g 塩分0.8g					

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。

※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。どうぞご了承くださいませ。