

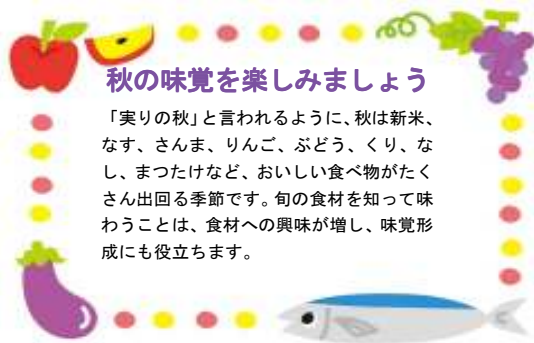
30年度



の献立

栄養士 小松

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
1	月	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ	白桃缶	466 16.5	17.7 1.9	
2	火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 フライドポテト 温野菜	りんご	442 14.1	13.4 1.4	
3	水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ミニアメリカンドック 大根の甘酢和え	プリン	477 14.5	16.2 2.0	
4	木	ハヤシライス 野菜スープ キャベツとツナのサラダ	フルーツポンチ	435 11.7	12.8 1.9	
5	金	鶏そぼろご飯 具だくさん味噌汁 マカロニサラダ	イチゴヨーグルト	471 19.1	12.6 1.7	
9	火	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ 大根とツナ煮 納豆	みかん缶	442 11.4	12.2 1.8	
10	水	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜のお浸し	ミルクゼリー	435 20.1	11.8 1.9	
11	木	チキンライス きのこのミルクスープ スクランブルエッグ ココロサラダ	りんご	453 16.5	15.9 2.0	
12	金	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト コーンバター	オレンジ	453 15.9	14.6 1.9	
15	月	チャーハン チンゲン菜のスープ 青椒ロース 春雨サラダ	フルーチェ	449 20.2	14.5 2	
16	火	フレンチトースト ポークビーンズ グラタン コールスローサラダ	ジュース	462 19.7	18.8 1.9	
17	水	ふりかけご飯 味噌汁 エビフライ ブロッコリーサラダ たこさんウインナー 卵焼き	シュークリーム	481 21.6	18.6 1.8	
18	木	きつねうどん ミモザサラダ さつま芋のりんご煮	バナナ	468 16.4	10.8 1.9	
19	金	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き ほうれん草のゴマ和え 湯豆腐	オレンジ	445 18.7	13.9 1.1	
22	月	さんまの蒲焼き丼 豚汁 五色和え	黄桃缶	464 16.2	15.1 2.0	
23	火	パンキンカレーライス 卵スープ キャベツサラダ	ブルーベリー ヨーグルト	449 13.0	10.9 1.8	
24	水	ご飯 コーンチャウダー 煮込みハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー グラッセ マッシュポテト	りんご	458 14.0	14.7 2.1	
25	木	ご飯 そうめんスープ 鯖のゴマみそ焼き ひじき煮 きゅうりの酢の物	バナナ	462 15.2	16 1.7	
26	金	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根煮 かぼちゃサラダ	パパロア	484 18.4	18.4 1.7	
29	月	ご飯 野菜スープ 鶏の照り焼き ジャーマンポテト チーズ	ジュース	483 19.1	15.6 1.8	
30	火	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き さつま芋のミルク煮 小松菜のゴマ和え	オレンジ	444 16.1	10.2 1.5	
31	水	スパゲッティーナボリタン コンソメスープ トマトサラダ	バナナ	457 15.6	8.8 2.0	
* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 * 毎日麦茶がつきます。				10月平均	458 16.5	14.3 1.8



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

☆9月誕生会メニュー☆



ご飯・チンゲン菜のスープ
ミートローフ・粉ふき芋
コールスローサラダ・チョコバナナ