

MORE
2024

September

9/2(月)

チキンの豆乳クリーム
金時人参入りなます
モロヘイヤのお浸し



・エネルギー420cal・タンパク質
19.58g・脂質4.48g・炭水化物
68.6g・食塩相当量1.3g

9/3(火)

さばのみそ煮
根菜入り卵の花
いんげんのごまあえ



・エネルギー501cal・タンパク質
10.68g・脂質17.58g・炭水化物
74.3g・食塩相当量1.4g

9/4(水)

牛丼
人参とツナの卵炒め
菜の花の辛し和え



・エネルギー574cal・タンパク質
18.68g・脂質11.58g・炭水化物
76.4g・食塩相当量2.4g

9/5(木)

豚肉と大根のこっくり煮
海鮮お好み焼き
オクラのごまあえ



・エネルギー583cal・タンパク質
30.78g・脂質19.48g・炭水化物
72.1g・食塩相当量2.0g

9/6(金)

赤魚の煮付け
春雨サラダ
いんげんの洋風あえ



・エネルギー409cal・タンパク質
16.48g・脂質14.78g・炭水化物
84.6g・食塩相当量2.5g

9/9(月)

豚から揚げ黒酢炒め
厚揚げのおかか煮
れんこんサラダ



・エネルギー460cal・タンパク質
27.48g・脂質12.28g・炭水化物91g
・食塩相当量2.0g

9/10(火)

白身魚のピカタ
キャベツのツナあえ
カリフラワーのからしあえ



・エネルギー430cal・タンパク質
14.98g・脂質12.78g・炭水化物
82.2g・食塩相当量2.2g

9/11(水)

鶏のから揚げ
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ
穂先メンマと人参のあえもの



・エネルギー493cal・タンパク質
14.28g・脂質11.58g・炭水化物
84.1g・食塩相当量1.8g

9/12(木)

焼きめばるの葱油あえ
油揚げとザーサイ煮
青菜のくるみあえ



・エネルギー471cal・タンパク質
17.28g・脂質21.08g・炭水化物78.4g
・食塩相当量2.4g

9/13(金)

チキンバーガー
彩り五穀ひじき
春菊と油揚げのあえもの



・エネルギー565cal・タンパク質
20.78g・脂質17.38g・炭水化物97.2g
・食塩相当量2.0g

9/16(月)

天ぷら御膳



・エネルギー420cal・タンパク質
19.58g・脂質4.48g・炭水化物
68.6g・食塩相当量1.3g

9/17(火)

キーマカレー
切干大根とわかめの酢のもの
菜の花のごまあえ



・エネルギー714cal・タンパク質
10.68g・脂質17.58g・炭水化物
74.3g・食塩相当量1.4g

9/18(水)

エビカツ&あじフライ
れんこん金平
ほうれん草と人参の白あえ



・エネルギー597cal・タンパク質
18.68g・脂質11.58g・炭水化物
76.4g・食塩相当量2.4g

9/19(木)

鶏団子のトマト煮
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ
菜の花の辛し和え



・エネルギー516cal・タンパク質
30.78g・脂質19.48g・炭水化物
72.1g・食塩相当量2.0g

9/20(金)

めばるとかぶの鯉風味
人参とツナの卵炒め
あさりと小松菜の煮びたし



・エネルギー431cal・タンパク質
16.48g・脂質14.78g・炭水化物
84.6g・食塩相当量2.5g

9/23(月)

和風やしそば
焼売
甘酢あえ



・エネルギー678cal・タンパク質
27.48g・脂質12.28g・炭水化物91g
・食塩相当量2.0g

9/24(火)

にしんの土佐煮
がんもと大根の煮もの
カリフラワーのからしあえ



・エネルギー484cal・タンパク質
14.98g・脂質12.78g・炭水化物
82.2g・食塩相当量2.2g

9/25(水)

肉団子の甘酢あん
かに風味サラダ
春菊と油揚げのあえもの



・エネルギー523cal・タンパク質
14.28g・脂質11.58g・炭水化物
84.1g・食塩相当量1.8g

9/26(木)

ピビンバ
ごぼう金平
味付けオクラめかぶ



・エネルギー524cal・タンパク質
17.28g・脂質21.08g・炭水化物78.4g
・食塩相当量2.4g

9/27(金)

トマトソースパスタ
海鮮お好み焼き
白菜の塩昆布あえ



・エネルギー794cal・タンパク質
20.78g・脂質17.38g・炭水化物97.2g
・食塩相当量2.0g

9/30(月)

チャプチェ
チキンカツ
プロッコリーのコンソメ風味



・エネルギー478cal・タンパク質
20.78g・脂質17.38g・炭水化物97.2g
・食塩相当量2.0g

