

毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g

ヘルシー9月献立表

* 献立は、仕入れの都合により変更することがございます。

【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質										
1日	494	20.8	8.1	81.6	2日	496	21.2	5.9	87.9	3日	489	17.1	8.5	83.5										
赤魚南部焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平					鶏蒸生姜あん 野菜炒め 人参和風サラダ					たらパン粉焼き 吹き寄せ煮 大根しぐれサラダ														
6日	507	20.7	7.9	86.5	7日	494	22.2	7.1	82.1	8日	501	17.9	10.5	80.6	9日	496	18.9	8.7	82.7	10日	486	18.4	6.2	86.5
さば塩焼き 蓮根炒め煮 ふき竹輪ごま味噌					鶏蒸ゆずあんかけ 酢鶏 ほうれん草ピーナツ和え					ぶり照焼き なすおかか和え 青梗菜卵とじ					赤魚幽庵焼き 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え					かれい煮つけ風 大根セロリ金平 もやしナムル				
13日	495	18.0	8.2	85.3	14日	493	22.0	8.0	81.3	15日	504	23.0	10.2	76.5	16日	493	16.9	7.2	86.9	17日	507	20.5	9.9	81.7
あじマスタード焼き キャベツ中華煮 ほうれん草のり和え					鮭塩焼き もやしツナソース炒め 筑前煮					さごし照焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し					ほき生姜あん 白菜柔らか煮 おくらわかめおかか和え					鶏照焼き 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ				
20日	敬老の日				21日	489	20.3	4.9	89.5	22日	507	18.2	8.2	87.2	23日	秋分の日				24日	490	18.2	7.8	84.5
					かれい蒸野菜あん 小松菜卵和え ふき人参金平					さば塩焼き 冬野菜ラタトゥイユ 竹輪もやし金平										めぼる照焼き 五目金平 ブロッコリーピーナツ和え				
27日	494	20.6	6.3	86.5	28日	495	22.4	8.0	80.4	29日	496	20.2	4.0	91.4	30日	511	19.6	10.3	80.7					
鮭塩焼き 切干ツナ煮 蓮根ハム金平					ほっけ塩焼き 野菜みそサラダ 厚揚げ炒め煮					めぼる南部焼き 大根、ふ、人参煮 鶏南蛮漬け					鶏香草焼き 大根ツナ和え ジャージャン豆腐									