

令和6年

9月 ヘルシー献立表

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分					
2日	203	15.3	10.4	12.9	1.6	3日	196	14.6	6.1	22.0	2.0	4日	191	15.7	7.6	15.3	1.8	5日	182	14.7	8.2	12.0	2.4	6日	195	11.8	7.9	19.2	1.8					
さば塩焼き 小松菜おかか和え もやし豆板醤マヨネーズ						かれい蒸中華あん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル						鶏香草焼き さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え 惣菜配達日						さわら山賊焼き 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え						ほっけ塩焼き 青梗菜のり和え 人参大判煮										
9日	187	14.8	5.2	21.8	1.7	10日	208	15.1	8.0	19.3	2.5	11日	187	16.2	6.5	16.0	1.7	12日	197	16.4	6.2	18.8	1.8	13日	194	14.6	7.6	18.3	1.7					
ほき蒸野菜あん ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						めばる塩こうじ焼き 厚焼き寄せ煮 春雨ツナサラダ						鶏蒸ゆずあん 大根と豆煮 白菜おかかドレッシング 惣菜配達日						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						たら蒸きのこあん ブロッコリーピーナツ和え キャベツしめじマリネ										
16日	 敬老の日					17日	191	15.1	5.2	21.8	2.0	18日	186	12.7	8.8	14.0	2.0	19日	188	15.0	6.8	17.7	1.7	20日	190	15.1	8.4	13.4	2.1					
鶏照焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根 惣菜配達日						オムレットマトソース かれい蒸甘酢あん もやしピーナツ和え						ぶり照焼き 大根、ふ、人参 ブロッコリーおかか和え																
23日	 振替休日					24日	194	15.0	6.2	19.6	2.1	25日	198	16.1	8.7	13.4	1.8	26日	194	15.4	8.2	15.5	1.9	27日	203	16.4	9.7	14.1	1.4					
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						赤魚煮つけ風 酢鶏 わかめ中華サラダ 惣菜配達日						たら蒸おろしあん 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え						鶏照焼き 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ																
30日	195	14.8	7.3	18.8	1.9	あじ照焼き 切干ツナ煮 蓮根ハム金平																												

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。
 ※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。
 ※ご飯のカロリーは302calです。

(株)ゆのたに 大沢事業部 調理センター

☎ 025-792-1366
 Fax 025-795-6088