

ヘルシー 9月献立表							【火】							【水】							【木】							【金】																		
							1日	218	14.4	11.8	12.9	1.2	2日	200	14.4	10.6	12.4	1.8	3日	217	14.0	9.9	17.7	2.3	4日	197	16.0	8.5	14.0	1.5																
【月】							熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	さば塩焼き キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐							かれい蒸ゆずあん 青梗菜ごま和え 五目うま煮							さわら山賊焼き 大根しめじ金平 がめ煮高野							鶏カレー焼き ツナ大根 人参サラダ													
7日	196	15.4	7.7	16.6	1.9	8日	206	14.1	9.2	16.2	2.0	9日	207	14.7	7.0	22.1	2.7	10日	192	15.5	7.4	16.5	1.9	11日	200	16.8	8.9	14.7	1.6																	
ほっけ塩焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平							鮭香草焼き 青梗菜ゆず和え 蓮根金平							たら蒸香り野菜 高野豆腐寄せ煮 ブロッコリー味噌サラダ							めばる照焼き 炒り鶏 もやしごま酢和え							ます塩焼き 厚揚げキャベツ味噌 大根和風サラダ																		
14日	206	15.0	6.4	23.7	2.6	15日	221	15.6	10.5	15.8	2.2	16日	211	13.7	8.4	20.0	1.9	17日	212	13.2	7.5	23.2	2.4	18日	200	17.4	6.7	17.9	1.9																	
ほき蒸野菜あん 菜の花しぐれ和え たけのこ土佐煮							さば塩焼き キャベツだし酢和え ふき突きこん金平							ぶり幽庵焼き おくらピーマンおかか和え 大根金平							赤魚照焼き 大根ビーフシチュー いんげんごま和え							鶏照焼き 切干ピリ辛煮 ほうれん草ゆず和え																		
21日	敬老の日						22日							国民の休日							23日							秋分の日							24日	215	13.9	10.5	17.9	2.3	25日	200	15.8	7.3	18.1	2.1
																					鶏蒸生姜あん キャベツ中華煮 ほうれん草のり和え							さわら朝鮮焼き 茹で野菜みそだれ 白菜中華和え																		
28日	194	14.7	8.2	16.6	2.4	29日	232	17.9	7.7	23.1	2.0	30日	212	14.8	7.1	21.8	2.5	※ 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。 ※ご注文の変更は当日朝9時までにお問い合わせいたします。																												
あじマスタード焼き 青梗菜しぐれ和え 糸こん人参							たら蒸甘酢あん ザーサイ和え ジャーマン南瓜							赤魚幽庵焼き 大根、ふ、人参煮 もやし金平																																