

<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>				<p>9月1日(金)</p> <p>大判肉包みの野菜あん ツイストマカロニサラダ つきこんの味噌炒め 赤平天 白菜の胡麻酢和え ゼリー</p> <p>E 647kcal P 14.5g F 11.4g C 117.5g Na 3.1g</p>
<p>9月4日(月)</p> <p>牛肉コロッケ ペペロンチーノ 青梗菜の黒胡麻ソテー かに風味焼売 うぐいす豆 煮物</p> <p>E 741kcal P 15g F 17.2g C 127.2g Na 2.4g</p>	<p>9月5日(火)</p> <p>おろしハンバーグ 切干大根煮 若芽と竹輪のぬた オムレツ ポテトサラダ クワイの小エビ炒め</p> <p>E 700kcal P 20.1g F 15.1g C 116.4g Na 4g</p>	<p>9月6日(水)</p> <p>アジフライ ナポリタン 青菜の炒め物 あらびきフランク 煮物 とうもろこし</p> <p>E 664kcal P 17.4g F 13.4g C 114.1g Na 2.2g</p>	<p>9月7日(木)</p> <p>イカの中華炒め/肉餃子 あさりと大根の時雨煮 小松菜ソテー コーン焼売 木耳きんぴら 大学芋</p> <p>E 615kcal P 15.4g F 10.9g C 109.4g Na 3.2g</p>	<p>9月8日(金)</p> <p>ダブルエビフライ 高菜スパゲティ 竹輪煮 ミニハンバーグ チンゲン菜ソテー わさび漬</p> <p>E 715kcal P 20.4g F 13.8g C 123.3g Na 2.7g</p>
<p>9月11日(月)</p> <p>銀鮭の塩焼き/カレーコロッケ ボンゴレスパゲティ ひじき煮 オムレツ 中華うり ウインナーソーセージ</p> <p>E 692kcal P 19.4g F 16.3g C 112.7g Na 3.2g</p>	<p>9月12日(火)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 大根サラダ 煮物 竹輪のゆかり揚げ 小松菜の炒め物 なめ茸</p> <p>E 683kcal P 16.7g F 21.5g C 101g Na 3.1g</p>	<p>9月13日(水)</p> <p>白身フライ 変わりタルタルソース 中華春雨サラダ 青梗菜の中華炒め ミニ揚げ焼売 大豆の煮物 ゼリー</p> <p>E 714kcal P 17.1g F 18.7g C 116.6g Na 2.8g</p>	<p>9月14日(木)</p> <p>根菜つくねバーグ 茸あん 焼きビーフン 若芽の酢の物 花さつま 梅かつおザーサイ さつま芋サラダ</p> <p>E 658kcal P 14.8g F 13.9g C 114.2g Na 3.7g</p>	<p>9月15日(金)</p> <p>ロースとんかつ 山菜パスタ れんこん金平 ウインナーソーセージ ツナと玉ねぎのマリネ 釜炊き生姜</p> <p>E 668kcal P 17.4g F 13.8g C 114.2g Na 2.8g</p>
<p>9月18日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>9月19日(火)</p> <p>かつ煮 春雨サラダ キャベツのソテー 赤天 梅かつおザーサイ とうもろこし</p> <p>E 654kcal P 18.7g F 11.5g C 116g Na 3g</p>	<p>9月20日(水)</p> <p>肉焼売の甘酢あん かき揚げ 人参のしりしり ほうれん草平焼き ビーンズトマト わさび漬</p> <p>E 779kcal P 20.1g F 25.8g C 111.9g Na 2.6g</p>	<p>9月21日(木)</p> <p>イカ天チリソース/肉団子 ツイストマカロニサラダ 若芽のナムル オムレツ 味の花 茄子の生姜醤油</p> <p>E 753kcal P 20.5g F 22.9g C 113.1g Na 4.2g</p>	<p>9月22日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ 大豆とひじきの煮物 青梗菜の炒め物 野菜コロッケ 竹輪煮 味山菜</p> <p>E 695kcal P 19.7g F 13.7g C 119.6g Na 4.5g</p>
<p>9月25日(月)</p> <p>ハムカツ 蓮根金平 がんも煮 ほうれん草平焼き 若芽の酢の物 中華うり</p> <p>E 746kcal P 19.2g F 17.1g C 124.6g Na 3.8g</p>	<p>9月26日(火)</p> <p>鯖の竜田揚げ ビーフン 大豆の煮もの コーン焼売 ビビンバ山菜 かぼちゃ煮</p> <p>E 735kcal P 24.1g F 23.2g C 107.2g Na 3g</p>	<p>9月27日(水)</p> <p>ハンバーグ/ヒレカツ 塩昆布とツナの Pasta 小松菜のソテー ウインナーソーセージ ポテトサラダ 真砂炒め</p> <p>E 683kcal P 23.1g F 16.2g C 107.5g Na 3g</p>	<p>9月28日(木)</p> <p>ごっついメンチカツ 中華うま煮 金平ごぼう オムレツ 木耳きんぴら たまねぎ棒</p> <p>E 730kcal P 19.7g F 18.9g C 116.1g Na 3.4g</p>	<p>9月29日(金)</p> <p>回鍋肉風/野菜コロッケ ひじきサラダ チンゲン菜ソテー ミニ揚げ焼売 梅かつおザーサイ 大学芋</p> <p>E 698kcal P 13.3g F 15.8g C 124.2g Na 3.6g</p>

超  
おすすめ



9/8(金)  
ダブルエビフライ  
久々の登場!!プリっとした  
海老フライがなんと2本も♥♥

おすすめ 9/11(月)

銀鮭の塩焼き/カレーコロッケ

お弁当の定番銀鮭が登場!  
丁度よい塩加減で美味です♪

おすすめ 9/21(木)

イカ天チリソース/肉団子

厚めのイカを天ぷらにしたところに  
オリジナルチリソースをかけて召し上がれ♥

おすすめ 9/29(金)

回鍋肉風/野菜コロッケ

甘めに仕上げた回鍋肉風は  
ご飯が進む中華の人気メニューです♪