



お献立 四季菜



 	<p>9月1日 (火) 海鮮ニラもやし天&水餃子 えび入り団子 インゲンの胡麻味噌和え 豚からの酢豚風 日替わりご飯</p> <p>E 448kcal P 14.7g F 6.9g C 80.4g Na 3.2g</p>	<p>9月2日 (水) さわら西京焼き ナスの肉詰め天ぷら チンゲン菜ソテー 貝柱のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 20.3g F 14.1g C 72.3g Na 2.8g</p>	<p>9月3日 (木) チキンステーキ 炊き合わせ 菜の花のナムル タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 518kcal P 17.7g F 19.7g C 67.6g Na 4.2g</p>	<p>9月4日 (金) 赤魚の照り焼き 焼売 インゲンのごまよごし パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 493kcal P 18.9g F 11.6g C 76.1g Na 3.2g</p>
<p>9月7日 (月) メバルの幽庵焼き 竹輪煮 春雨のカリカリ梅和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 469kcal P 17.4g F 10.3g C 74.7g Na 3.3g</p>	<p>9月8日 (火) 和風ハンバーグ オニオンリング&オムレツ 小松菜の胡麻和え バンバンジー 日替わりご飯</p> <p>E 507kcal P 20g F 11.3g C 83.2g Na 4.4g</p>	<p>9月9日 (水) サーモンフライ 焼売 煮物 ター菜のナムル 日替わりご飯</p> <p>E 503kcal P 13.7g F 17.7g C 70.4g Na 3.2g</p>	<p>9月10日 (木) 豚肉の生姜焼き ささみフライ 菜の花の白和え パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 532kcal P 18.1g F 18.7g C 70g Na 2.3g</p>	<p>9月11日 (金) とろーりカニクリームコロッケ がんも煮 チンゲン菜の炒め物 白菜のレモンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 573kcal P 11.5g F 24.3g C 74.6g Na 2.2g</p>
<p>9月14日 (月) チキンカツレットトマトソース オムレツ ボンゴレスパゲティ 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 551kcal P 18.3g F 17.3g C 78.3g Na 2.9g</p>	<p>9月15日 (火) 白身魚フライ 炊き合わせ 大根サラダ イカの中華炒め 日替わりご飯</p> <p>E 502kcal P 15.6g F 14.6g C 74.7g Na 3.2g</p>	<p>9月16日 (水) ふんわりしんじょう&ささみ梅しそ天 ピリ辛こんにやく チンゲン菜とザーサイのナムル 海老の胡麻サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 451kcal P 14.9g F 12.4g C 69g Na 3.4g</p>	<p>9月17日 (木) 鶏の唐揚げ オムレツ 金平ごぼう 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 605kcal P 22.1g F 22g C 75.6g Na 2.9g</p>	<p>9月18日 (金) 天津かに玉 煮物 竹の子の味噌炒め キャベツと竹輪のごま酢和え 日替わりご飯</p> <p>E 411kcal P 11.4g F 6.2g C 76.4g Na 3.9g</p>
		<p>9月23日 (水) 豆腐とひき肉包み 野菜あん かぼちゃ煮&花天 菜の花の胡麻和え 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 14.3g F 13.2g C 84.3g Na 4.7g</p>	<p>9月24日 (木) ハンバーグきのこソース アジ大葉フライ ひじき煮 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 502kcal P 13.3g F 17.5g C 72.5g Na 3.5g</p>	<p>9月25日 (金) 鶏唐揚げのチリソース 紅葉平焼き 若芽のナムル マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 508kcal P 15.9g F 17.3g C 70.1g Na 2.7g</p>
<p>9月28日 (月) チーズサンド火腿カツ とうもろこし 蓮根金平 大根イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 545kcal P 14g F 19.6g C 77.3g Na 2.3g</p>	<p>9月29日 (火) 銀鮭の塩焼き 野菜コロッケ 五目切干大根 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 510kcal P 18.5g F 17.9g C 67.9g Na 3.6g</p>	<p>9月30日 (水) 豚からの酢豚風 野菜春巻き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 423kcal P 9.8g F 8.4g C 75.2g Na 3.2g</p>		

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分